

# included



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## EDUCACIÓN SEXUAL INCLUSIVA A TRAVÉS DE MÉTODOS CREATIVOS



# EDUCACIÓN SEXUAL INCLUSIVA A TRAVÉS DE MÉTODOS CREATIVOS



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Grant Agreement: Erasmus+  
2020-1-UK01-KA227-SCH-094470

*The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*

# DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO INCLUDED

Aunque los beneficios de la Educación Sexual Integral (ESI) han sido ampliamente demostrados, según la UNESCO existe poca información sobre el impacto de los currículos de la ESI en grupos marginalizados, incluyendo a los y las jóvenes con capacidades físicas y/o cognitivas diversas, y por lo tanto deberían investigarse cuáles son las metodologías más adecuadas y eficaces para este colectivo.

El brote de COVID-19 ha afectado a la educación sexual de los y las adolescentes con capacidades intelectuales diversas en distintas formas, lo que hace que este proyecto sea especialmente oportuno: con el cierre de las escuelas, la educación sexual ha recibido y sigue recibiendo menos o ninguna atención en todo el mundo y cuando existe la posibilidad de hacer clases online, la educación sexual no suele ser una prioridad.

El objetivo del proyecto INCLUDED es diseñar y poner en práctica un plan de estudios de educación sexual inclusiva para estudiantes de secundaria y un modelo para fomentar un enfoque integral de la educación sexual en la escuela, ambos basados en técnicas teatrales de fácil uso para los y las estudiantes. De hecho, el uso de métodos creativos, como los juegos de rol y los juegos teatrales, ha demostrado su eficacia en la educación de las y los jóvenes, sobre todo de aquellas y aquellos con diversidades intelectuales, mientras que los enfoques de la pedagogía crítica y de las oprimidas pueden utilizarse eficazmente para fomentar las relaciones dialógicas dentro de los grupos. Por otra parte, el proyecto INCLUDED, al estar centrado sobre todo en proporcionar al profesorado los instrumentos, las herramientas y las habilidades para impartir el currículo de educación sexual, también contribuirá a capacitarlo y a ampliar sus conocimientos y capacidades en relación con este tema.



# ORGANIZACIONES PARTNERS QUE COLABORARON A LA ESCRITURA DE ESTE DOCUMENTO

## MERSEYSIDE EXPANDING HORIZONS LIMITED (COORDINADORA DE PROYECTO) - INGLATERRA

Anna Bellan  
Beril Calgan  
Luca Serratore

## ASSOCIACIO LA XIXA TEATRE ESPAÑA

Meritxell Martinez  
Daniela Eletti  
Adrián Crescini

## ANZIANI E NON SOLO - ITALIA

Alessia Palermo  
Giusy Trogu  
Davide Muradore  
Veronica Cattini

## REGIONAL DIRECTORATE FOR PRIMARY AND SECONDARY EDUCATION OF ATTICA - GRECIA

George Kosyvas  
Katerina Arampatzi  
Helena Bogiatzidaki  
George Balamotis  
Naya Boemi

## KMOP Education and Innovation Hub – GRECIA

Epameinondas Koutavelis  
Savvoula Oikonomou

## KMOP Skopje – REPUBLICA DE MACEDONIA DEL NORTE

Kristina Vasileska  
Vaska Bojadzi  
Stefanija Zmijanac

## SEXMATTERS – OLANDA

Vesper Veer Visser  
Dennis  
Maaïke de Weijer  
Dominique Borm  
Eva Berghaus

# ÍNDICE

<b>CUERPO, ANATOMÍA Y REPRODUCCIÓN</b>	<b>6</b>
<b>»» ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE</b>	<b>15</b>
<b>GÉNERO</b>	<b>39</b>
<b>»» ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE</b>	<b>43</b>
<b>SEXUALIDAD Y SEXO</b>	<b>56</b>
<b>»» ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE</b>	<b>59</b>
<b>CONSENTIMIENTO</b>	<b>73</b>
<b>»» ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE</b>	<b>82</b>

1



# CUERPO, ANATOMÍA Y REPRODUCCIÓN

# CUERPO, ANATOMÍA Y REPRODUCCIÓN

# 1

## PROFUNDIDAD TEÓRICA DE LOS CONTENIDOS

### ANATOMÍA DE LOS ÓRGANOS REPRODUCTORES FEMENINOS Y MASCULINOS

Aprender las diferencias entre los órganos reproductores femeninos y masculinos y que cada uno conozca su propio cuerpo es importante para desarrollar un sentido de identidad y de propiedad de las sensaciones corporales. La o él docente explica que, en caso de cualquier sensación de incomodidad o dolor, cada persona tiene que tener los conocimientos suficientes para distinguir sus propios problemas y saber cuándo y dónde pedir ayuda.

#### ➤➤ ÓRGANOS REPRODUCTORES FEMENINOS

Este sistema reproductivo consta de varios órganos y tejidos dentro del cuerpo y algunos visibles fuera de él. Los órganos internos incluyen:

- ovarios
- trompas de falopio
- útero
- cuello del útero
- vagina

El órgano sexual femenino externo se llama *vulva*. La vulva es la parte situada entre la parte superior de las piernas. La vulva está formada por dos labios grandes y dos pequeños de piel. Estos labios se llaman labios mayores. Los labios cubren dos orificios, o aberturas, llamados vagina y uretra. Encima de la vagina y la uretra hay una protuberancia llamada clítoris. Tiene una capucha de piel que lo cubre: el prepucio. El clítoris también tiene una parte interna mucho más grande: cuatro “brazos” que se extienden hacia dentro, dos a cada lado de la vagina. Estos brazos pueden hincharse con sangre y fluidos, por ejemplo, cuando se excita, haciendo que el clítoris esté erecto.

Algunos orificios vaginales están parcialmente cubiertos por una fina pieza de tejido mucoso (el mismo tipo de piel que, por ejemplo, cubre el interior de la boca y la vagina) que varía en tamaño según las personas. También se denomina *himen*. Este trozo de piel puede desgarrarse la primera vez que alguien mantiene relacio-

nes sexuales, pero también al introducir un tampón, o al montar en bicicleta o a caballo, o al realizar otras formas de ejercicio que pueden forzar la zona de la ingle. Si el himen se rompe durante la primera relación sexual, puede haber algo de sangre, pero no necesariamente si el himen es lo suficientemente elástico y la vulva está suficientemente lubricada. Todas las vulvas tienen un aspecto un poco diferente, son de distintos colores, formas y tamaños. Algunas personas tienen los *labios* mayores que otras. Independientemente del aspecto de una vulva, puede hacer y sentir lo mismo que cualquier otra vulva.

El artículo [Guía de anatomía](#) femenina puede utilizarse para las preguntas y dudas que planteen las y los estudiantes.

Muchas personas consideran *los pechos* como “órganos accesorios” del aparato reproductor femenino, ya que son los encargados de suministrar leche al bebé después del parto.

Los principales componentes externos de los senos incluyen el:

- *Pezón*. El pezón es la zona redondeada del pecho donde el bebé puede agarrarse para tomar leche. Los pezones tienen muchas terminaciones nerviosas que pueden convertirlos en una zona de estimulación sexual. Los pezones no siempre sobresalen, algunas personas tienen pezones planos o invertidos.
- *Areola*. La areola es la zona pigmentada que rodea al pezón. Es circular y su tamaño varía de una persona a otra. Contiene pequeñas glándulas, denominadas glándulas de Montgomery, que segregan lubricación para evitar que el pezón se reseque, especialmente cuando se amamanta.
- *Tejido mamario*. El pecho en sí mismo está compuesto por tejido graso, muscular y ligamentoso, así como por una intrincada red de vasos sanguíneos y glándulas. Están especializados en la lactancia. El tamaño del tejido mamario varía mucho de una persona a otra, a menudo debido a una combinación de genética individual y masa corporal. Internamente, los senos están compuestos principalmente por grasa. Por tanto, la cantidad de grasa corporal puede influir en el tamaño de las mamas. El tamaño de los pechos no influye en la cantidad de leche que una persona puede producir.

## ➤➤➤ ÓRGANOS REPRODUCTORES MASCULINOS

Las partes externas del aparato reproductor masculino son el *pene* y el *escroto*. En el extremo del pene hay un pequeño orificio, que es el final de la uretra, por donde salen la orina y el semen.

Parte de los órganos reproductores internos son los testículos (bolas) y los epidídimos (singular; epidídimo). Estas estructuras situadas en el interior del escroto producen y almacenan respectivamente los espermatozoides. El escroto cuelga por debajo del cuerpo para bajar la temperatura de los testículos a 2,5-3 grados centígrados, lo que es mejor para la producción de esperma. Cuando los espermatozoides son eyaculados, atraviesan los vasa deferentia (un conducto deferente, o seminal, de cada testículo), y se abastecen de fluidos de la próstata y las vesículas seminales a lo largo del camino, las últimas partes de los órganos reproductores internos. Estos fluidos contienen nutrientes para los espermatozoides, de modo que éstos pueden permanecer vivos hasta cinco días cuando son eyaculados en una vagina. Después de la próstata, los conductos deferentes se unen con la uretra, que es por donde sale el semen durante la eyaculación.

Todos los penes tienen un aspecto diferente. Un pene puede ser corto o largo, gordo o delgado,

recto o doblado. Puede tener el mismo color que el resto del cuerpo, o puede ser diferente. El pene tiene un trozo de piel llamado prepucio que cubre el extremo del pene. A algunas personas se les ha cortado el prepucio cuando eran jóvenes. Esto se llama circuncisión. Independientemente de su aspecto, el pene puede hacer y sentir las mismas cosas que cualquier otro pene.



## NOTA PARA LA PERSONA EDUCADORA



Si surgen preguntas después de las actividades, la/el profesora/r puede remitirse a los contenidos teóricos aquí expuestos, o puede guiar a las personas para que sigan leyendo en recursos fiables en Internet o en libros.

### PUBERTAD

Tema a tratar en relación con la pubertad:

- Etapas de la pubertad y primeros signos de la misma, para cuerpos típicamente masculinos y femeninos.
- Cambios que se producen en los años siguientes a la pubertad.

### SEXO FEMENINO

#### Primeros signos de la pubertad en personas con sexo femenino

El primer signo de la pubertad de las personas con sexo femenino suele ser que sus pechos comienzan a desarrollarse. Es normal que a veces los botones mamarios estén muy sensibles o que un pecho empiece a desarrollarse varios meses antes que el otro. También empieza a crecer el vello púbico, y algunas jóvenes pueden notar más vello en las piernas y los brazos.

Después de un año más o menos de comenzar la pubertad, y durante los siguientes años:

- los pechos empiezan a crecer y a estar más llenos
- alrededor de dos años después del inicio de la pubertad, se produce la primera menstruación (regla)
- el vello púbico crece y se vuelve más grueso y rizado
- el vello de las axilas comienza a crecer - algunas personas también tienen vello en otras partes del cuerpo, como el labio superior, y esto es completamente normal
- el sudor empieza a ser más, y olerá diferente
- la piel de la cara empieza a producir más grasa (natural). - Esto puede atrapar bacterias y suciedad en los poros, lo que puede dar lugar a diferentes tipos de manchas, como puntos blancos y puntos negros. En algunas personas, puede dar lugar a una enfermedad de la piel llamada acné, en la que los granos se infectan más fácilmente y se convierten en manchas llenas de pus llamadas pústulas.
- comenzará a aparecer el flujo vaginal. El color y la consistencia pueden cambiar dependiendo de la fase del ciclo menstrual
- se producirá un estirón: desde el momento en que comienza la menstruación, las jóvenes crecen entre 5 y 7,5 cm al año durante uno o dos años, y luego alcanzan su estatura adulta
- la mayoría de las jóvenes aumentan de peso (lo cual es normal) a medida que crecen y su

forma corporal cambia: las jóvenes desarrollan más grasa corporal a medida que aumenta el almacenamiento de grasa subcutánea a lo largo de la parte superior de los brazos, las caderas, los muslos y el vientre. A medida que la pelvis (el hueso grande que atraviesa las caderas) crece, las caderas se ensanchan y la cintura se hace relativamente más estrecha.

## SEXO MASCULINO

### Primeros signos de la pubertad en personas con sexo masculino

El primer signo de la pubertad en personas con sexo masculino suele ser que sus testículos aumentan de tamaño y el escroto empieza a adelgazar y enrojecerse; también empieza a aparecer vello púbico en la base del pene.

Después de un año más o menos de comenzar la pubertad, y durante el siguiente par de años:

- el pene y los testículos crecen y el escroto se oscurece gradualmente (lea más sobre la salud del pene)
- el vello púbico se vuelve más grueso y rizado
- el vello de las axilas comienza a crecer
- el sudor empieza a ser más, y a oler diferente
- el tejido mamario puede hincharse ligeramente de forma temporal; esto es normal y no se debe a la grasa, sino a los fluidos o al “agua” que hay bajo la piel que rodea los pezones
- los jóvenes pueden tener “sueños húmedos” (eyaculaciones involuntarias de semen mientras duermen)
- las cuerdas vocales empiezan a crecer y la voz se vuelve permanentemente más grave - durante un tiempo, un niño puede encontrar que su voz es muy grave un minuto y muy aguda al siguiente, la voz se “rompe”
- la piel de la cara empieza a producir más grasa (natural). Esto puede atrapar bacterias y suciedad en los poros, lo que puede dar lugar a diferentes tipos de manchas, como puntos blancos y puntos negros. En algunas personas, puede dar lugar a una enfermedad de la piel llamada acné, en la que los granos se infectan más fácilmente y se convierten en manchas llenas de pus llamadas pústulas.
- los jóvenes dan un estirón y aumentan su estatura una media de 7 a 8 cm (3 pulgadas) al año, y se vuelven más musculosos



## NOTA PARA LA PERSONA EDUCADORA



A. Para muchas personas, tener la menstruación se considera un signo de crecimiento y de transformación en una persona joven. Mientras que algunas personas pueden ver esto como un rito de paso, algo que les entusiasma, otras pueden sentirse ansiosas. Estudiantes con diversidades diferentes pueden necesitar más tiempo para aprender a cuidarse cuando tienen la menstruación. A menudo, las personas jóvenes tienen su primera menstruación y luego no vuelven a tenerla durante unos meses.

Esto puede suponer un reto, ya que estas jóvenes tendrán que volver a aprender a manejarse. Aprender a lidiar con la menstruación es una habilidad igual que otras rutinas de higiene, como el cuidado de la piel o el afeitado.

Como profesora/r puedes:

- o Reconocer que se producirán cambios durante la menstruación y la pubertad
- o Apoyo para aceptar que el cambio es parte de la pubertad
- o Demostrar que se escucha y se habla adecuadamente durante el debate en clase
- o Apoyarlas en el desarrollo de estrategias de afrontamiento positivas, esenciales para el crecimiento de adolescentes. Es importante que las personas de todos los géneros aprendan sobre la menstruación. Así que intenta incluir a todos los géneros en este ejercicio.

B. Asegúrese de que las reglas básicas están establecidas antes de comenzar la lección. Para las clases que ya han establecido las reglas básicas, revisarlas rápidamente puede promover una lección exitosa.

Debe estar preparada/o para las risas en su clase. Intente reconocer las reacciones de las/os alumnas/os ante el tema diciendo que puede ser difícil hablar de la pubertad y de las partes del cuerpo y que está bien sentirse un poco incómodo. Recuérdales que todas/os están pasando por estos cambios, y que todas/os las/los demás también lo hacen. La educación sobre salud sexual es más eficaz en una clase en la que existe un sentimiento mutuo de confianza, seguridad y comodidad. Establecer reglas básicas puede ser una forma muy eficaz de facilitar un entorno positivo en el aula.

C. Tenga en cuenta que algunas personas son intersexuales (un sexo biológico) o transgénero (una identidad de género), y pueden experimentar su pubertad de forma diferente a la norma. Recuerde al alumnado que todos los cambios son diferentes para cada persona, y que está bien sentirse incómoda en su cuerpo cuando las cosas están cambiando. Si esta incomodidad es algo que impacta fuertemente en su vida, y se inclina más hacia la incongruencia de género, puede ser una buena idea buscar ayuda o recursos específicamente dirigidos a jóvenes transgénero.

## ➤➤ PERÍODO MENSTRUAL

### ¿Cómo funcionan los períodos menstruales?

**El término biológico para el periodo menstrual** se llama menstruación, que forma parte del *ciclo menstrual*. El ciclo menstrual es el tiempo que tarda en liberarse un óvulo y, al mismo tiempo, el útero se prepara para recibirlo si es fecundado. Si el óvulo no es fecundado, el útero se desprende de su revestimiento, formado por tejido mucoso (piel interna), moco (baba) y sangre. Esto es lo que llamamos “periodo menstrual”. Puedes contar los días de tu ciclo para saber cuándo debes esperar la siguiente menstruación: para la mayoría de las personas menstruantes el ciclo dura unos 28 días, pero puede ser más corto o más largo. Contar los días es útil para prepararse para la menstruación, por ejemplo, tener algunas compresas o tampones en la mochila o el armario.

## Contando los días

Coja un calendario y marque con un círculo el primer día de su menstruación; puede sangrar entre dos y siete días. En los primeros años de su pubertad, es posible que su ciclo menstrual aún no sea regular y que aparezca de forma inesperada.

## ¿Cuánto dura el ciclo?

La próxima vez que tenga la menstruación, vuelva a rodear el primer día de la misma. Cuente el número de días desde la primera fecha rodeada hasta la segunda. Asegúrese de incluir las fechas marcadas con un círculo cuando cuente. Ejemplo: la hemorragia comienza el 2 de septiembre y la siguiente menstruación comienza el 30 de septiembre. La duración de su ciclo es de 29 días. Puede ser tan corto como 21 días o tan largo como 36 días.

## ¿Mi ciclo es siempre el mismo?

Su ciclo puede ser el mismo cada mes o puede cambiar. El número de días puede ser más corto o más largo. El estrés, las enfermedades y los medicamentos pueden cambiar el número de días. Si no tiene la regla y es sexualmente activa, puede estar embarazada. Si alguna vez le preocupa su periodo, hable con un profesional sanitario.



## NOTA PARA LA PERSONA EDUCADORA



Quando una persona empieza a tener la menstruación, es posible que no tenga una menstruación regular. Pueden pasar hasta dos años para que la menstruación sea regular. Para las personas con diversidades esto puede ser un reto, ya que aprenden habilidades de higiene y de afrontamiento y luego pueden tener que reaprender las habilidades después de unos meses una vez más. Al igual que cualquier otra habilidad nueva, se requiere práctica y paciencia. Si las hemorragias irregulares se convierten en un problema, puede ser útil visitar a una persona profesional del ámbito sanitario para hablar del tema.

Creer y cambiar puede ser emocionante y aterrador al mismo tiempo. Anime al alumnado a hablar de las preocupaciones que puedan tener sobre la menstruación con una persona adulta de confianza. Pida que den ejemplos de personas en sus vidas con las que puedan hablar de las cosas que les molestan o si necesitan pedir los artículos de higiene de los que se habla en esta lección. Algunas personas pueden decir sus padres o tutores, pero también pueden incluir a las y los docentes o al personal de la escuela.

Para acabar con el estigma social que pesa sobre la menstruación, que a menudo genera tabúes, vergüenza y casos de sexismo, las personas jóvenes que no menstrúan también tienen que aprender sobre el ciclo menstrual. Hable con la juventud de la menstruación y de la higiene menstrual como si fuera algo parecido a lavarse los dientes: una parte muy normal de la vida que no es en absoluto sucia ni mala. Esto ayudará a fomentar la igualdad entre las y los adolescentes.



# RESUMEN

Saber qué va a pasar durante la pubertad es el primer paso para adaptarse bien a la adolescencia. Aprender datos sobre el cuerpo y el crecimiento personal puede ayudarnos a mantenernos sanas, a cuidarnos bien y a tomar buenas decisiones.

## INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Las infecciones o enfermedades sexuales se adquieren a menudo por contactos sexuales. A través de las relaciones íntimas, los virus, las bacterias y los parásitos pueden transferirse de una persona a otra mediante el contacto piel con piel o el intercambio de fluidos corporales como la saliva, el flujo vaginal, el semen o la sangre. Los tipos más comunes de infecciones de transmisión sexual son la clamidia, la gonorrea, la tricomoniasis, el herpes genital, los piojos del pubis, la sarna, la sífilis y el virus del papiloma humano (VPH, que puede provocar verrugas genitales o cáncer de cuello de útero).

La única forma perfectamente segura de protegerse a sí misma y a las demás personas contra las ITS es no tener ningún contacto sexual. Los preservativos y otros métodos de barrera funcionan muy bien, pero no son 100% seguros contra todos los tipos de ITS.

Algunas de estas infecciones presentan síntomas muy leves o incluso inexistentes, por lo que puede ser conveniente realizar revisiones periódicas para evitar contraer y contagiar cualquier infección. No todas las ITS pueden diagnosticarse o detectarse de la misma manera. Para la mayoría de ellas se puede hacer una muestra rápida, pero para algunas es necesario hacer un análisis de sangre u otra prueba específica. No todas las ITS presentan síntomas, por lo que se recomiendan las revisiones periódicas (si es una persona sexualmente activa con varias parejas o no utiliza protección contra las ITS). Los síntomas más conocidos de las ITS son:

- una secreción inusual de la vagina, el pene o el ano
- picor en los genitales o en el ano, o en la zona púbica en general
- bultos o crecimientos de la piel alrededor de los genitales o el ano
- un sarpullido
- sangrado vaginal irregular
- ampollas y llagas vaginales o anales
- ampollas o llagas en la boca y/o la garganta
- verrugas alrededor de los genitales o el ano
- verrugas en la boca o la garganta (bastante infrecuente)

Si se ve afectada por uno o varios de estos síntomas, se sugiere hablar con el profesional sanitario de familia correspondiente, ginecóloga/o o una clínica de salud sexual. Las clínicas ofrecerán comodidad a sus pacientes, que podrán contar cómodamente a las profesionales sus comportamientos y orientación sexual. Todos los tratamientos se realizan siguiendo las normas de privacidad y no se compartirá ninguna información sobre la visita a la clínica con su médico de cabecera ni con nadie ajeno a la clínica. Además, las clínicas pueden ofrecer a las pacientes la opción de ver un

médico o enfermero de sexo femenino o masculino, según su petición.

En 2021, la Organización Mundial de la Salud publicó “[Las Directrices para el tratamiento de las infecciones de transmisión sexual sintomáticas](#)” con el fin de proporcionar consejos clínicos y prácticos actualizados y basados en pruebas para el tratamiento de las personas con síntomas de ITS, así como para ayudar a los países a revisar las directrices nacionales existentes para el tratamiento de las personas con síntomas de ITS. Estas directrices incluyen el tratamiento de las infecciones sintomáticas. Las directrices están destinadas a las gestoras de los programas nacionales de prevención y control de las ITS, así como a las profesionales sanitarias de primera línea de la atención primaria, secundaria y terciaria.

## EMBARAZO, ANTICONCEPTIVOS y DERECHOS SEXUALES HUMANOS

El embarazo, también conocido como gestación, es el tiempo durante el cual se desarrolla una o más crías dentro del útero. Es posible que se desarrolle más de una bebé a la vez: esto se denomina embarazo múltiple (gemelas, trillizas, etc.). El embarazo suele ser el resultado de una relación sexual sin uso de anticonceptivos, pero también puede producirse mediante procedimientos de tecnología de reproducción asistida. Un embarazo puede terminar en un nacimiento vivo, un aborto espontáneo, un aborto inducido o un mortinato. El parto suele producirse en torno a las 40 semanas desde el inicio de la última menstruación.

La prevención del embarazo es posible si no se desea: existen diferentes métodos anticonceptivos.

A la hora de elegir el método anticonceptivo más adecuado para usted, es importante disponer de información precisa y hablar abiertamente de sus opciones. También es importante pensar en lo bien que funciona cada método, los posibles efectos secundarios, lo fácil que es utilizarlo y lo que cuesta, o si su seguro lo pagará (en parte).

El método que elija dependerá de una serie de factores, como su estado de salud general, su estilo de vida y sus relaciones, su riesgo de contraer una infección de transmisión sexual (ITS) y la importancia que tenga para usted no quedarse embarazada.

- Las píldoras combinadas diarias contienen estrógenos y progestágenos, dos hormonas sintéticas similares a las que producen los ovarios.
- Las mini píldoras diarias sólo contienen progestágeno.
- Los parches cutáneos contienen estrógenos y progestágenos, y se llevan (como una tirita) durante 21 días. Se retiran durante siete días antes de cambiar a un nuevo parche.
- Los anillos vaginales son otra opción hormonal. También se llevan durante 21 días y se retiran durante siete días antes de ser sustituidos.
- Los dispositivos intrauterinos (DIU) pueden ser hormonales o no hormonales. Dependiendo del dispositivo y de la marca, pueden llevarse de 3 a 10 años.
- Condón (preservativos internos y externos)



# NOTA PARA LA PERSONA EDUCADORA



Tanto si las estudiantes son sexualmente activas ahora como sí lo son en algún momento en el futuro, es importante saber cómo reducir el riesgo de embarazos no deseados e ITS. Los anticonceptivos permiten a las parejas elegir si quieren tener hijas/os, cuándo y cuántas/os. Es importante conocer los métodos anticonceptivos para poder prevenir las ITS y planificar su futuro.

Algunos métodos anticonceptivos están menos extendidos en algunos países. Busque información actualizada de su zona para compartirla con su alumnado.

## REFERENCIAS:

Organización Mundial de la Salud, Guidelines for the management of symptomatic sexually transmitted infections, 2021.

Servicio Nacional de Salud, [Infecciones de transmisión](#) sexual (ITS), 2021

Unión Internacional contra las Infecciones de Transmisión Sexual, [Treatment Pocket European guidelines](#), 2019

Embarazo, nacimiento, bebé, [Anticonceptivos](#)

## ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

**GRUPO OBJETIVO** 14-20 años, incluidas las personas con diversidades sociales y/o intelectuales

**DURACIÓN DEL MÓDULO** - 90 - 100 minutos (reservar 30 - 40 minutos para el Teatro del Oprimido)

### METAS Y OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Anatomía, pubertad y cambios corporales (teniendo en cuenta a jóvenes trans e intersexuales)
- La menstruación (también es importante para quienes no menstrúan)
- Reproducción y embarazo, anticoncepción
- Derechos sexuales humanos
- La virginidad como construcción social
- ITS
- Que no se experimente ningún dolor (no deseado) durante las relaciones sexuales
- Que hay una diversidad infinita de cuerpos, experiencias, necesidades y deseos (normalmente no existe, por lo que la comunicación es necesaria)
- Diversidad de la vulva y el pene (por ejemplo, tamaño, forma y color del clítoris/labio/pene/testículos, circuncidados o no)
- El papel de la religión (también es una cuestión individual, en los países tengo que coincidir con las expectativas de la religión, etc.)

**QUIEN LO EJECUTA** - Profesorado

## ACTIVIDAD 1 - EMPEZAR: ACTIVIDAD DE CALENTAMIENTO

**DURACIÓN** 10 minutos

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE** Presentarse, presentar la lección y el tema, ponerse de acuerdo sobre lo que se necesita para que esta lección sea un éxito y para que todas las participantes se sientan seguras.

### RESUMEN DE ACTIVIDADES

Pida a su alumnado que participe en una de las actividades de calentamiento que aparecen a continuación. Diga:

Hoy hablamos de la pubertad.

- *Durante la pubertad, el cuerpo de la mayoría de las personas cambia y crece más rápido que en cualquier otro momento de la vida; excepto cuando son bebés.*
- *Durante este tiempo, también tendrás más responsabilidades y aprenderás muchas cosas nuevas sobre ti misma y tus relaciones con la familia y los amigos.*
- *Antes de entrar en los detalles de la pubertad, vamos a empezar con una divertida actividad llamada “¿Lo haces? ¿Tienes? ¿Eres?”*

La actividad se denomina “¿Lo haces? ¿Tienes? ¿Eres?” Designe zonas del aula donde todo el alumnado participante pueda estar de pie o reunirse mientras usted lee las siguientes afirmaciones. Ajuste la actividad en función del espacio de su aula y del número de jóvenes.

Diga:

*Voy a leer una declaración. Si puedes responder con un sí, te pediré que vayas a un lado de la sala; si respondes con un no, irás al otro lado de la sala. Si no sabes, no quieres compartir, o estás en medio, puedes ponerte en medio.*

Seleccione y lea en voz alta varios enunciados de la lista proporcionada; añada o cambie según sea necesario para su alumnado. Pase por los enunciados rápidamente.

- ¿Te gusta... te gusta... dormir hasta tarde los fines de semana?
- ¿Tienes más de una mascota?
- ¿Esperas ser famosa/o algún día?
- ¿Tienes normas en tu casa sobre el uso de dispositivos electrónicos?
- ¿Te gusta burlarte de tus amigas/os o familiares?
- ¿Tienes el pelo rizado?
- ¿Tienes un lugar favorito para ir cuando quieres estar a solas?
- ¿Alguien que llora con las películas tristes?
- ¿Eres más alto que la mayoría de tus compañeras/os?
- ¿Estás en un equipo (puede ser deportivo o de otro tipo)?
- ¿Hay alguien a quien le guste cantar?
- ¿Un artista?
- ¿Mayoritariamente zurdos?
- ¿Alguna vez has tenido un secreto que no querías compartir?
- ¿Has hablado con alguien sobre los cambios que está experimentando tu cuerpo?

Al terminar, pida al alumnado que se siente. Haga las siguientes preguntas de procesamiento:

- ¿Cómo te sentiste cuando estabas a un lado con varias/os de tus amigas/os?
- ¿Cómo era cuando estabas solo/a o con otros pocos?
- ¿Alguien ha deseado poder cambiar de lugar una vez que ha elegido un lugar para estar?  
¿Deseasteis poder moveros para estar con vuestras amistades o con un grupo más grande de personas?

Explique a la clase que las afirmaciones que ha leído pueden parecer tontas o sin importancia. Pídeles que piensen en lo que sentirían si no pudieran estar con su grupo de amigas/os sólo porque no tuvieran una mascota o el pelo rizado.

Termine diciendo,

*A veces, cuando atraviesas la pubertad, puedes sentirte excluida. Es importante recordar que todo el mundo pasa por los cambios de la pubertad en momentos diferentes. Debemos evitar situaciones en las que hagamos que alguien se sienta herida/o, excluida/o o sola/o. Debemos ser comprensivos con los sentimientos de las demás y valorar nuestras diferencias.*

Fuente: [Cambios en la pubertad - Planificación familiar en Maine](#). (n.d.). Recuperado el 1 de diciembre de 2021.



## NOTA PARA LA PERSONA EDUCADORA



Empezar con una actividad de calentamiento (o para romper el hielo) prepare el terreno y ayude a las y los participantes a sentirse más cómodas entre ellas mismas antes de lanzarse a los contenidos del plan de estudios. El alumnado puede tener diferentes expectativas sobre lo que se va a tratar en la clase de pubertad. El calentamiento es una oportunidad para promover el concepto de que es normal que, entre compañeras de clase, tengan tanto similitudes como diferencias y que cada persona se desarrolla de forma, ritmo y tiempo diferentes.

## ACTIVIDAD 2 - DIBUJAR NUESTRO CUERPO

**DURACIÓN** - 45-60 minutos

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE** - Esta actividad permite al alumnado a explorar, visualizar y valorar la diversidad presente en la clase, al tiempo que exploran su propio cuerpo y el de las demás personas.

Objetivos:

- Cuestionar y reflexionar sobre nuestro cuerpo.
- Cuestionar y reflexionar sobre nuestros gustos y apariencias.
- Explorar cómo nos sentimos en relación con nuestro género/expresión corporal y poner en valor la diversidad de gustos y las diferentes formas de expresarse.

**MATERIALES NECESARIOS**

- Habitación espaciosa.
- Rollo de papel para que todos los grupos tengan un trozo de papel de 1 metro de ancho y 2 metros de largo.
- Suficientes marcadores para que cada joven tenga uno.
- Una maleta con mucha ropa y accesorios (sombreros, collares, vestidos, camisas, pantalones cortos, etc.).
- Cinta adhesiva azul o de papel.

## RESUMEN DE ACTIVIDADES

Para esta actividad sugerimos que haya al menos dos personas facilitando. Pueden ser un profesor y una profesora, o dos profesores del mismo género, con expresiones e género diferentes (diferentes en el estilo de vestir y en lo que les gusta). Si hay adultos con diversidad de género en su escuela, también podrían ser un modelo perfecto para este ejercicio. Si no hay ninguna compañera disponible, también puede pedir a otra persona adulta que se ofrezca a ayudar durante la sesión.

- Dividir la clase en grupos - un mínimo de 3 grupos de 4-5 participantes como máximo.
- Entregue a cada grupo un trozo de papel de al menos 1 metro de ancho y hasta 2 metros de largo.
- Entregue a cada grupo un rotulador de diferentes colores, un color para cada participante. Dí que van a dibujar la silueta de las demás con el rotulador. Puede ilustrar las instrucciones con un ejemplo: pida a una participante que se acueste en la hoja de papel y siga la forma de su cuerpo con el rotulador. En sus grupos, se turnan para tumbarse mientras otra participante dibuja su silueta. Las siluetas se superpondrán entre sí, con rotuladores de distintos colores.

Asegúrese de que esta actividad sea inclusiva. Si hay participantes que no pueden tumbarse en las hojas de papel debido a sus condiciones físicas (por ejemplo, si utilizan sillas de ruedas), la actividad deberá adaptarse, por ejemplo, dibujando sólo la parte superior del cuerpo o posiblemente sólo las manos. Cuando continúen con el ejercicio, podrán seguir respondiendo a las demás preguntas y construir un personaje y su historia utilizando su imaginación y creatividad.

Una vez que hayan terminado, pídeles que coloquen su papel en la pared (ayúdales si es necesario).

Ahora pida a cada grupo que defina el carácter de la silueta que ha dibujado.

### **Puede ayudarles con una serie de preguntas:**

- ¿Cuál es el sexo de tu silueta?
- ¿Cuál es el nombre de tu silueta?
- ¿Cuál es la edad de tu silueta?
- ¿Tiene el personaje una relación romántica?
- ¿Cuál es su historia?

Una vez creados los personajes y sus historias, pida a las participantes que se sienten en semicírculo alrededor de la maleta y cojan la ropa y los accesorios que necesitan para vestir a su personaje.

Una vez que hayan asignado toda la ropa y los accesorios de la maleta, invite al alumnado a echar un vistazo a los papeles y pídeles que compartan cuál es la identidad y la historia de su personaje y qué elementos de la forma del cuerpo o de la ropa/los accesorios que asignaron al personaje les sugieren.

Mientras comparten, llame la atención sobre las características corporales y los elementos que comúnmente se asignan a un determinado género, pídale que cuestionen estos roles asignados. Asegúrese de no quedarse demasiado tiempo repitiendo estereotipos. Incluso si refuta un estereotipo, cuanto más se hable del estereotipo más se quedará en sí mismo y no tanto la refutación de este.

Puede formular las siguientes preguntas para debatir las siluetas (sesión plenaria)

- ¿Qué hace que un cuerpo femenino sea diferente de un cuerpo masculino? ¿Existe algún otro tipo de cuerpo? ¿Son visibles esos elementos?
- Has elegido ciertas características para tu silueta. ¿Pueden estas características encajar también en otro género?
- Y la ropa que has elegido para tu silueta, ¿puede servir también para otro género?
- ¿Se puede llevar siempre lo que se quiera?
- ¿Puedes expresarte plenamente en la escuela? ¿Es diferente cuando estás en casa o cuando estás con tus amigas/amigos?
- ¿Cuándo te sientes más tú misma/mismo?
- ¿Qué papel juegan los demás en tu autoexpresión? ¿Cómo pueden ayudarte con tu autoexpresión?

La actividad puede terminar aquí si usted o la clase no se sienten cómodos con lo que sigue o si prefieren investigar el cuerpo y la anatomía mediante el debate u otras actividades. En caso de que decida continuar, la segunda parte de la actividad puede ser útil para crear un vínculo con el módulo de género.

## SEGUNDA PARTE

Esta parte del ejercicio profundiza en la conversación sobre nuestras “normas” culturales para las personas de diferentes sexos y géneros. Por lo tanto, crea un buen puente hacia el siguiente módulo, que trata sobre el género.

Para ampliar su visión sobre las reglas sociales tácitas en torno al género, y para que las alumnas cuestionen estas reglas, puede hacerles preguntas como las siguientes:

- ¿La ropa y los accesorios tienen un género?
- ¿Por qué hay normas sobre quién puede llevar qué?
- ¿Pueden las mujeres llevar ropa de hombre?

→ Aquí, una facilitadora femenina puede ponerse algo de “ropa y accesorios de chico” y puede preguntar al alumnado cómo se ve y qué piensan: ¿Se le permite llevar ropa de hombre, por ejemplo, un traje y una corbata? ¿Qué ocurre con la imagen que tenemos de ella si se pone esto? ¿Alguien ha visto alguna vez a una mujer vestir así?

→ ¿Pueden los hombres llevar ropa de mujer? → Un facilitador masculino, si está presente, puede ponerse ahora una falda o un vestido y un accesorio femenino (collar, sombrero, etc.). Haga al alumnado las mismas preguntas que hizo justo antes.

→ Tenga en cuenta que el alumnado puede encontrar esto incómodo o reírse. Este es el momento perfecto para comparar esta reacción con su reacción ante una mujer con ropa de hombre: ¿por qué es tan diferente? Aunque estas reacciones y emociones son válidas y puede utilizarlas para

hacer más preguntas, debe tener cuidado con que este momento de enseñanza se convierta en una broma, o en algo de lo que las personas puedan reírse sin que se les pregunte por qué se ríen, o que se cuestionen sus ideas sobre los roles de género. Tratar a los hombres vestidos como una broma es algo que puede normalizarse y perpetuar la peligrosa idea transfóbica de que las mujeres trans son “sólo hombres vestidos”. Las ideas transfóbicas conducen a la discriminación y la violencia.

También es un buen momento para abordar otros aspectos físicos como: pelo largo, uñas pintadas, orejas perforadas, etc. Aborde las preocupaciones, preguntas o contradicciones que puedan expresar. Por ejemplo: pueden *decir que está bien* que los chicos lleven falda, pero cuando realmente ven a un chico con falda, se burlan de él. Como profesional de la enseñanza, es posible que conozca a su alumnado lo suficientemente bien como para distinguir entre las respuestas socialmente aceptables y las que las personas realmente creen en sí mismas.

- Algunos ejemplos de preguntas para profundizar en el concepto de expresión y diversidad de género: ¿Tiene la ropa un género? ¿Existe realmente la «ropa de hombre» y la «ropa de mujer»? ¿Las ideas al respecto son las mismas en todos los países, culturas o religiones? ¿Y si alguien lleva una mezcla de ropa de hombre y de mujer, dice eso inmediatamente algo sobre su género? Y si alguien no se identifica como mujer u hombre/niña o niño, ¿qué ropa lleva? → La respuesta a todas estas preguntas suele ser la misma idea: Las ideas sobre qué ropa es para cada género son diferentes en distintas culturas y para distintas personas. Técnicamente, todo el mundo debería poder ponerse lo que quisiera, pero las normas sociales y culturales a veces lo dificultan.
- Invite a la clase a reflexionar sobre cómo reaccionamos cuando vemos a una chica o un chico que no lleva lo que se espera de ellas. Si la clase se rió cuando una de las facilitadoras llevaba ropa que no es la norma para su género, puede preguntar: “¿Está bien burlarse? ¿Por qué no? ¿Cómo nos sentimos cuando la gente se burla de nosotros? ¿Cómo nos sentimos cuando nos obligan a llevar/hacer algo que no nos gusta sólo porque es para chicos/chicas? ¿Cómo se siente nuestro cuerpo con nuestra ropa? ¿Qué nos hace sentir más cómodos?”
- Invite a la clase a probarse las diferentes prendas. ¡Que se diviertan, recordándoles que son libres de ponerse lo que quieran!
- Una vez que hayan jugado un rato con las diferentes prendas, es el momento de ordenarlas. Deben doblar la ropa con cuidado y guardarla de forma ordenada en la maleta. Esto forma parte de la actividad de aprendizaje en el sentido de que puede ver si hay alumnado que trate ciertas prendas con menos cuidado o respeto que otras (por ejemplo, un chico no quiere doblar un vestido). Aquí les harás saber y experimentar que la ropa es sólo ropa, y que deben tratarla como tal, sea cual sea la prenda.



# NOTA PARA LA PERSONA EDUCADORA



Cuando cree los grupos, asegúrese de que sean mixtos en cuanto a género.

Durante la actividad, subraye cómo las apariencias no siempre se corresponden con la realidad.

La actividad puede variar en función de las características de los grupos destinatarios, como la edad, el nivel de diversidades, la comprensión del idioma, la religión, el contexto cultural del país, etc.

## ACTIVIDAD 3 - Partes íntimas

**DURACIÓN** 45-60 minutos

### OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Objetivos:

- Introducir el concepto de “partes íntimas” como los genitales, los pechos, el culo y sus nombres reales para que las participantes se sientan cómodas hablando de su cuerpo.
- Animar a las jóvenes a que cuenten con usted en privado en caso de que les ocurra algo preocupante o incómodo relacionado con sus “partes íntimas”.
- Concienciar al alumnado de que lo que se considera aceptable/inaceptable en relación a cómo cubrimos nuestros cuerpos y especialmente cómo las partes íntimas varían entre culturas (lo que se considera obvio para una persona puede no ser lo mismo para otra).

### MATERIALES NECESARIOS

- Sala grande
- Imágenes de personas con diferentes atuendos: elija fotografías que muestren diversidad en cuanto a la cobertura de las partes íntimas
- Plantilla de los genitales impresa en formato A3 o dibujada en una cartulina grande (proporcionada al final de la actividad)
- Tarjetas de la parte privada
- Plantilla de “Persona con vulva” y “Persona con pene” (proporcionada al final de la actividad) - imprima suficientes para que aproximadamente la mitad del alumnado de la clase tengan un tipo y la otra mitad el otro. Repartelos al azar cuando se especifique en el ejercicio.

### RESUMEN DE ACTIVIDADES

Pida a las participantes que se sienten en círculo para escuchar una historia. Empiece a leer la historia de “A y Z, los extraterrestres”.

Érase una vez, en un planeta muy lejano, dos infantes pequeños llamados A y Z. Una noche, A estaba mirando las estrellas con Z, cuando una luz muy brillante brilló en el cielo. Cerraron los ojos porque la luz era muy brillante, y en un segundo todo se volvió oscuro. A y Z abrieron los ojos.

Miraron a su alrededor y se dieron cuenta de que estaban en un lugar muy diferente y extraño. A y Z habían llegado a la Tierra y estaban en la *habitación de Jo*. *Estaban muy confundidos*. Oyeron una voz. *Miraron a su alrededor para ver de dónde venía la voz*. *Vieron que alguien se acercaba*.

*“¿Quién eres tú?”, dijo Jo.*

*“Nos llamamos A y Z, y creo que estamos perdidos”, respondió Z.*

*De repente, Jo se dio cuenta de que A y Z estaban desnudos.*

*“¡Oh, no!”, dijo ella, “¿Por qué no tienes ropa puesta?”*

*A y Z parecían muy confundidos. “¿Qué quieres decir?”, dijeron.*

*“Ya sabes...” dijo Jo, “algo para cubrir tus partes íntimas”.*

*“¿Qué son las partes íntimas?”, dijo A.*

Pregunte a las participantes:

*“¿Qué son las partes íntimas? ¿Cómo podemos ayudar a A y Z que están ahora en la Tierra?”*

Deje que comenten qué son las partes íntimas y cómo pueden taparse. Diga también al alumnado que nos referimos a los genitales, el culo y los pechos si hablamos de partes íntimas en este contexto. Después de que hayan comentado, saque la plantilla de los genitales y muéstrela:

*Algunas niñas (pero no todas) nacen con una vulva. Algunos niños (pero no todos) nacen con un pene. Todos tenemos un culo. Estas son nuestras partes íntimas. En algunos lugares, los pechos y otras partes de nuestro cuerpo también se consideran partes íntimas. Las partes íntimas no son lo mismo que los genitales. Los genitales son la vulva y el pene (son los órganos reproductores externos). Por ejemplo, el ano, los pechos y el trasero no forman parte de los genitales. Sin embargo, en la mayoría de las culturas la norma cultural es cubrirlos con ropa. ¿Qué significa que algunas partes son íntimas? ¿Cuáles son nuestras partes íntimas?*

Preguntas opcionales que pueden llevar al módulo de Sexo y Sexualidad:

*¿Podemos tocar nuestras partes íntimas?*

*¿Qué pasa si alguien más quiere tocarlas?*

*¿Qué pasa si queremos tocar las partes íntimas de otras personas?*

Diga a las participantes que van a ver imágenes para comprobar cómo diferentes personas cubren sus partes íntimas de forma diferente según el lugar en el que se encuentren, sus religiones, sus tradiciones, etc. Muéstreles las diferentes imágenes y pídeles que describan lo que ven, dónde están las personas (en la playa, en la calle, etc.) y qué partes (íntimas) están cubriendo (por ejemplo: la cabeza, los pezones, el pene/vulva, el trasero, etc.). Atienda a cualquier pregunta o preocupación que puedan tener.

Pregúnteles cómo les gusta vestirse y cubrir sus partes íntimas. Di que ahora tendrán la oportunidad de vestir a A y Z para que puedan tapar sus partes íntimas. Vuelva a la historia de A y Z.

*Ahora A y Z saben que para salir de la habitación de Jo para conocer a su familia y amistades y descubrir más sobre la Tierra tienen que cubrir sus partes íntimas.*

*“Jo, ¿puedes ayudarnos?”*

*“¡Sí, por supuesto! ¡Puedo prestarte mi ropa para que te cubras! Puedes elegir lo que quieras del armario”, respondió Jo.*

## **OPCIÓN:**

La narración puede terminar aquí si no se siente cómoda con lo que sigue o prefiere explorar el cuerpo y la anatomía a través del debate u otras actividades. En caso de que decida continuar, esta parte puede ser útil para empezar a trabajar el género, ya que todos los módulos del taller propuesto están interconectados.

*A y Z abrieron el armario y ¡había todo tipo de ropa! Bikinis, bufandas, abrigos y sombreros, calcetines, y botas y camisas, y vestidos y faldas, y pantalones y zapatillas de tenis y todo tipo de ropa que se te ocurra.*

*Z eligió un vestido brillante y estaba a punto de ponérselo cuando Jo le dijo: “¡Qué haces! ¡No puedes ponerte un vestido! Los vestidos son para las niñas, y tú tienes un pene, así que eres un niño”.*

*Z estaba muy confundido. “¿Qué quieres decir?” preguntó Z a Jo. “En el planeta de donde venimos no importa si tienes un pene o una vulva, puedes seguir sintiéndote como una chica o un chico, y puedes llevar cualquier cosa que te haga feliz”.*

Diga al alumnado que vamos a ayudar a A y Z a ponerse ropa para cubrirse. Entregue al azar a cada participante una plantilla de “Persona”, de modo que aproximadamente la mitad de la clase tenga una plantilla de “persona con vulva” y la otra mitad de “persona con pene”. Aproveche la ocasión para preguntar lo que las participantes saben sobre los genitales y los órganos reproductores, y hacer aclaraciones.

Comente que A es el niño con la vulva y Z es el niño con el pene, pero que pueden ser tanto un niño como una niña o ninguno de los dos, y por supuesto, pueden llevar la ropa que quieran. Pídeles que dibujen y coloreen la ropa de su persona y también que dibujen dónde están (en la playa, en la casa, etc.).

## **Conclusión/Informe**

Cuando hayan terminado, pida que se sienten en círculo y presenten su persona extraterrestre al resto del grupo explicando qué llevan puesto y dónde están. Observe al final de la puesta en común que cada una ha diseñado algo distinto, al igual que a todas las personas de la Tierra les gusta llevar ropa diferente en diferentes momentos, o en diferentes culturas/lugares.



## NOTA PARA LA PERSONA EDUCADORA



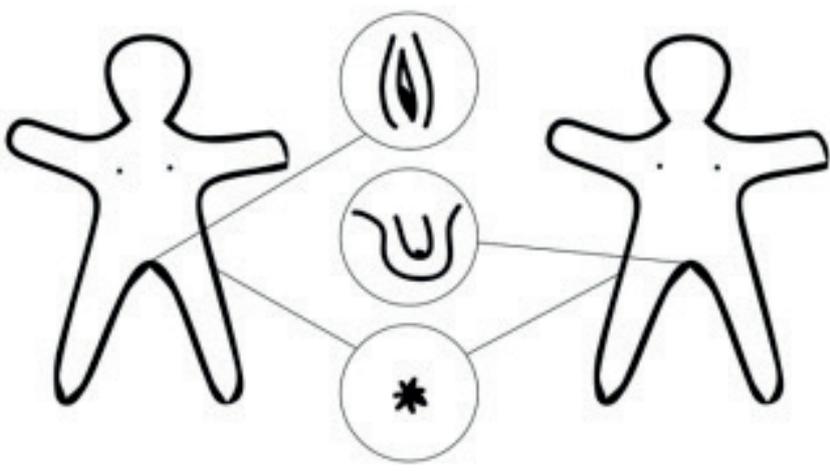
En la parte en la que A y Z dicen que en su planeta natal, tener una vulva o un pene no importa para su género, es importante expresarlo correctamente. La identidad de género no es elegir ser algo, es lo que sientes que eres. La expresión de género (y expresarse como un género diferente a tu sexo biológico, por ejemplo) es una elección.

Es importante tener en cuenta que las interacciones familiares varían y dependen especialmente de las normas culturales. El contacto físico entre los miembros de la familia, los arreglos para dormir y el baño conjunto, por ejemplo, son prácticas que pueden variar entre los grupos étnicos (por ejemplo, para una pareja coreana puede ser una señal de afecto y cuidado el hecho de acostarse con su hija/o hasta que éste tenga unos 4 o 5 años de edad, pero consideran absolutamente inapropiado besarse delante de sus hijos; para una familia europea puede ser absolutamente inapropiado acostarse con niñas/os de esa edad, pero está bien mostrar afecto como besarse delante de su hija/o). La actividad puede variar en función de las características de los grupos destinatarios, como la edad, el nivel de diversidad funcional, la comprensión del idioma, la religión, el contexto cultural del país, etc.

Fuente: Helen Noh Ahn y Neil Gilbert, "Cultural Diversity and Sexual Abuse Prevention", Social Service Review 66, no. 3 (Sep., 1992): 410-427.)

## Materiales para repartir:

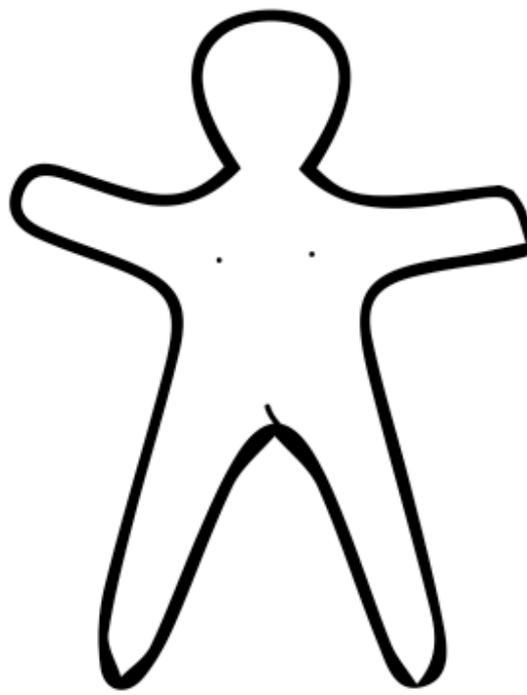
Genitalia Template



Child with penis template



Child with vulva template



Private Parts Flashcards



## ACTIVIDAD 4 - DAR FORMA A NUESTRA IMAGINACIÓN

**DURACIÓN** 25 minutos

### OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Cada órgano es diferente; se puede nacer con órganos de diferentes tamaños, formas y colores. Hay que aceptar el propio cuerpo tal y como es. Cualquier cuerpo es normal y válido para existir en el mundo.

### RESUMEN DE ACTIVIDADES

Será una obra de arte creativa individual. Cada una tendrá su propio trozo de plastilina, dibujo con papel y bolígrafo, dibujo o modelado de imágenes 3D en el ordenador, o collage de algunas imágenes.

Se pedirá a todas las personas participantes que den forma a una vulva como quieran, como se imaginen o como suponen que son las vulvas. El objetivo de este ejercicio es sensibilizar y mejorar el conocimiento de la vulva y su función. La vulva es una parte del cuerpo más oculta que, por ejemplo, el pene, lo cual, además del sexismo (médicamente), puede ser la razón por la que mucha gente sabe/habla/bromea mucho sobre el pene, pero no mucho sobre la vulva.

A continuación, la profesional dejará que el alumnado muestre sus obras a la clase y hará algunas preguntas. “¿Qué veis en vuestras obras?“, “¿Son todas similares?», “¿Cómo ha sido esta experiencia para ti?” para facilitar la reflexión y mostrar que todas las vulvas son diferentes entre sí. No son iguales y esto es “normal”. Los medios de comunicación que consumimos influyen en nuestros estándares de belleza. Y lo mismo ocurre con nuestros genitales. En el porno lo más probable es que veas representado un tipo específico de vulva. Las actrices y actores porno son elegidos para un papel porque su vulva tiene un aspecto determinado. Al igual que en las películas de Hollywood, las personas son elegidas por su aspecto.

La profesional a cargo terminará la actividad exponiendo la obra de arte en la pizarra. La obra de arte [realizada por Jamie McCartney](#) “Mujeres de todo el mundo, de entre 18 y 76 años. Incluidas madres, hijas, gemelas idénticas, hombres y mujeres transexuales, así como mujeres pre y post parto, y pre y post labioplastia”.



Jamie McCartney, La Gran Muralla de la Vagina (2008). Detalle.



## RESUMEN

El alumnado utilizará su imaginación y creatividad, habrán disfrutado haciendo esta actividad. La persona profesional a cargo de la actividad animará al alumnado a hacerla de la forma que quieran. El alumnado puede sentir timidez para hacerlo, el profesorado no les obligará a hacerlo. Al final de la actividad, la obra de arte de un artista pretende demostrar que su trabajo ha tenido sentido.



## NOTA PARA LA PERSONA EDUCADORA



El alumnado puede sentirse incómodo creando una vulva en 3D. Es importante dejar que piensen en las diferentes formas y tamaños de la vulva. Sentirse incómodo es muy normal. Las participantes tardarán distintos tiempos en terminar esta actividad, pero es importante animarlas a ser creativas y a tener una mente abierta a las diferencias. La razón por la que sugerimos esta actividad y no la de dar forma a un pene es que las diferencias sobre el pene son ya un tema de algunos tabúes y bromas en muchas sociedades. La vulva es un órgano poco representado, en parte interna y del que no se habla explícitamente con tanta frecuencia como del pene.

Fuente adicional: [Hoja informativa de Family Planning NSW All About Sex](#)

### ACTIVIDAD 5 - ANATOMÍA PUBERTAD Y CAMBIOS CORPORALES

**DURACIÓN** 15-40 minutos.

**Hay varias opciones para este ejercicio, por lo que puede durar entre** 15 minutos (breve lluvia de ideas, poco tiempo para el trabajo en grupo, sin presentaciones, informe plenario) y 30-40 minutos (lluvia de ideas seguida de investigación y presentaciones por parte de cada grupo).

#### OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Después de completar la unidad de Anatomía Pubertad y Cambios Corporales, las personas estudiantes son capaces de:

- Reproducir los conocimientos sobre lo que cambia durante la pubertad en el cuerpo de las diferentes personas (conocimientos)
- Se sienten más cómodas aprendiendo y discutiendo sobre temas relacionados con la pubertad (actitud)
- Identificar los cambios físicos, sociales y emocionales de la pubertad (conocimientos)
- Identificar formas de manejar los desafíos de la pubertad (habilidades)

#### MATERIALES NECESARIOS

- Pizarra blanca
- Tarjetas impresas
- Papel

- Pluma
- Lápices
- Marcadores
- Lápices de colores/marcadores

## RESUMEN DE ACTIVIDADES

### Lluvia de ideas: ¿Qué has escuchado sobre la pubertad? (5-10 min)

Pida al alumnado que compartan lo que saben sobre la pubertad en una herramienta en línea, en la pizarra o en un debate de grupo. Apoye las formas interesantes e innovadoras de describir sus experiencias y su comprensión de la *pubertad*. Posibles indicaciones:

- ¿Puedes nombrar algunos de los cambios que suelen producirse durante la pubertad?
- ¿Qué cambios has visto en amistades o familiares que han pasado por la pubertad?

### Reconozca las respuestas del alumnado y luego diga:

La pubertad es una época en la que se producen muchos cambios en la mayoría de las personas. Durante la pubertad, el cuerpo de una persona empieza a cambiar y a crecer, pasando de ser un infante a un adulto. Estos cambios se producen a lo largo de varios años y cada persona tiene su propio calendario. Hablemos de algunos de los cambios que experimentan la mayoría de las personas.

### Explique que los cambios que se experimentan durante la pubertad incluyen:

- Cambios físicos, es decir, cambios en el cuerpo de una persona

### “¿Puede alguien decirme qué significa «físico»? “

- Cambios emocionales, es decir, cambios en la forma de pensar y sentir

### “¿Qué crees que significa emocional? “

- Cambios sociales, es decir, cambios en las relaciones de la persona con su familia y amigos

### “¿Qué entendemos por social?”



## NOTA PARA LA PERSONA EDUCADORA



Durante la pubertad, las personas estudiantes pueden sentirse incómodas con los cambios que experimenta su cuerpo. Esto puede ser especialmente cierto si su género es incongruente (no coincide) con el sexo de su cuerpo. Por esta razón, hemos separado los cambios según el aspecto físico, emocional y social, en lugar de los cambios que experimentan los chicos frente a las chicas. Dado que muchos cambios físicos son específicos de los cuerpos masculinos o femeninos, intenta decir “la mayoría de los niños” o “la mayoría de las niñas” para incluir todas las identidades a lo largo del espectro de género.

Dependiendo del grupo de estudiantes y de su nivel de comunicación e interacción, la facilitadora puede utilizar diferentes enfoques para realizar la actividad:

### - Tarjetas impresas

Reparta unas cuantas tarjetas con cambios físicos, emocionales y sociales de manera uniforme entre los pequeños grupos. Haga que el alumnado dedique unos minutos a discutir los cambios escritos en sus tarjetas y a decidir qué cambios encajan en el apartado físico, emocional o social. También puede pedirles que pongan la tarjeta en *No sé* o *No estoy seguro* si no pueden decidir. Animales a adivinar si no lo saben. Todas estamos aprendiendo juntas y no pasa nada si todavía no saben las respuestas.

### - Trabajar en grupo

Divida a las participantes en tres grupos diferentes (grupo de cambios físicos, emocionales y sociales), o en seis grupos si hay demasiados estudiantes. Haga que el alumnado pase unos minutos en el grupo discutiendo los cambios y que elijan un cambio (físico, emocional o social) que luego presentarán a las demás del grupo. Una posible adaptación es dar una tarjeta escrita con un cambio a cada grupo y pedirles que piensen en una forma de explicarlo y presentarlo a las demás del grupo.

Indique al alumnado que utilicen (uno de) los siguientes métodos de presentación:

- actuación
- dibujo
- escribir en papel
- utilizando su cuerpo u otros objetos a su alrededor, etc.

Cuando cada grupo haga su presentación, asegúrese de describir también otros cambios que se experimentan en la pubertad.

Ejemplos de cambios en la pubertad (que pueden utilizarse en fichas impresas y en trabajos en grupo):

Physical	Emocional	Social
Los pechos se desarrollan	Cambios repentinos de humor	Discutir más con los familiares
Comienza a crecer el vello en el pubis y las axilas	Más preocupados por el aspecto físico	Asumir más responsabilidades en la escuela y en casa
Los genitales empiezan a crecer y a cambiar	Más consciente de lo que pueden pensar los demás	Estar más en desacuerdo con tus padres o tutores
Crece más alto	Tener un enamoramiento o experimentar una atracción física/romántica	Quiere encajar con sus amigas/os
Pueden empezar a aparecer granos o acné	Sentir más estrés o ansiedad	Tener que hacer más trabajo escolar

Sudar más y tener olor corporal	Quiere probar nuevas actividades	Salir con gente diferente
Los músculos se desarrollan	Empieza a preguntarse “¿quién soy?” o “¿qué me gusta hacer?”	Cuestionar las normas en la escuela o en casa
Cambios de voz		Quiere más libertad para tomar decisiones

Sea cual sea el enfoque que se aplique para esta actividad, la facilitadora puede pasearse para ver cómo se desarrollan las conversaciones. Si el alumnado tiene dificultades, puede darles pistas. Por ejemplo:

¿El cambio se refiere específicamente a su cuerpo (físico)?

¿Se relaciona con lo que alguien puede pensar o sentir (emocional)?

¿Incluye a otras personas (sociales)?

¿Todas tienen la misma experiencia y manifiestan los cambios de la misma manera?

¿Cómo interpreta este cambio en particular? ¿Y los demás?

Anime a hacer interpretaciones interesantes, a adivinar si no lo saben o si están muy atascados.



## NOTA PARA LA PERSONA EDUCADORA



El objetivo de esta actividad es introducir los cambios de la pubertad. Es posible que el alumnado no entienda todos los términos que ve y puede ser útil escribir algunas de estas palabras desconocidas en la pizarra.

Esta unidad presenta la gama de cambios que la mayoría de las personas experimentan durante la pubertad. Estos conceptos pueden ser nuevos para algunas personas, mientras que otras pueden haber hablado de la pubertad en casa. Puede que algunas personas del alumnado ya estén experimentando estos cambios y otras no. En todos los casos, es probable que haya muchas alumnas que tengan preguntas o preocupaciones sobre los cambios que acompañan a la pubertad. Dado que su alumnado puede tener distintos niveles de conocimiento y comodidad sobre la pubertad, es importante establecer primero un entorno de aprendizaje seguro e inclusivo para todas. La educación sobre la pubertad puede ser un tema incómodo tanto para alumnos como para sus profesionales de la educación o padres o tutores. Aprender sobre los cambios físicos, emocionales y sociales comunes durante la pubertad en un entorno sin prejuicios y sin tabúes ayuda a las jóvenes a mejorar su autoestima y aumenta su capacidad para tomar decisiones saludables. Durante la unidad Cambios de la pubertad, el alumnado también aprenderá que el cuerpo de cada persona cambia de forma diferente y a su propio ritmo.



# RESUMEN

Las y los estudiantes pueden aprender sobre los cambios experimentados durante la pubertad, como los cambios físicos, emocionales y sociales. Discutirán la diferencia que experimentan las diferentes participantes, ya que cada persona tiene su propia línea de tiempo.

Fuentes adicionales: Cambios en la pubertad - Planificación familiar en Maine. (n.d.). Recuperado el 1 de diciembre de 2021.

## ACTIVIDAD 6 - MI PERIODO: DECLARACIONES SOBRE LA MENSTRUACIÓN

**DURACIÓN** 15 minutos

### OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Objetivos: Diseñe zonas del aula donde el o la estudiante pueda estar de pie o reunirse mientras lee los siguientes enunciados. Ajustelo según el espacio de su aula y el número de participantes.

### RESUMEN DE ACTIVIDADES

El alumnado tendrá la oportunidad de reflexionar sobre el tema de la menstruación. También tendrán la oportunidad de compartir por qué este tema es importante para las y los jóvenes, comparando sus elecciones para determinadas afirmaciones. Las jóvenes sabrán que la participación en esta actividad es libre.

Evalúe el nivel de madurez de las participantes, sus respuestas y el clima del aula antes de realizar esta actividad. Si son maduros y poseen la capacidad de realizar una autorreflexión crítica y honesta, proceda con el siguiente ejercicio.



## NOTA PARA LA PERSONA EDUCADORA



Explique al alumnado que pueden dejar de participar del ejercicio en cualquier momento. Sin embargo, si deciden participar, deben respetar la opinión y la presencia de las demás. Si es necesario, haga hincapié en que el origen religioso/cultural/étnico de una/un alumna/o no se utilizara como motivo para descalificarlo para participar en el ejercicio.

Antes de realizar esta actividad, cree un camino o espacio abierto que se extienda de un lado a otro del aula y que esté libre de sillas, pupitres y cualquier otro tipo de mobiliario. Esto es necesario para que las participantes puedan formar una fila. En un lado del aula coloque un cartel de “De acuerdo” con letra grande y legible y en el lado opuesto del aula coloque el cartel de “En desacuerdo”. Explíqueles que pueden elegir situarse en cualquiera de los dos lados de la sala en función de su opinión sobre el tema/la frase que se lea en voz alta. Si no están “de acuerdo” ni “en desacuerdo”, explique que pueden colocarse en el centro de la sala y que indiquen que están “indecisos”.

Para ayudarlas a entender que se espera que adopten algún tipo de postura, haga que practiquen la elección de un bando o la adopción de una postura a partir de ejemplos de preguntas. Por ejemplo, “la educación pública debería ser obligatoria para todas las estudiantes”. Pida al alumnado que elijan “de acuerdo”, “en desacuerdo” o “neutral”. Después, pregunte a algunas/os alumnas/os por qué han elegido un determinado bando o están “indecisas/os”. Lo mejor es que compartan algunas personas con opiniones diferentes. Explique que son libres de cambiar de opinión y de trasladarse a otro lado de la sala en cualquier momento.



## NOTA PARA LA PERSONA EDUCADORA



Si las participantes no pueden ponerse de pie/caminar, también puede dar a toda la clase tarjetas rojas/verdes que pueden levantar para indicar su desacuerdo/acuerdo.

A continuación encontrará ejemplos de declaraciones que le ayudarán a realizar el ejercicio. No dude en modificar las frases o hacer las suyas propias. Puede ser útil empezar con una declaración menos cargada emocionalmente y/o acalorada y pasar gradualmente a otras más difíciles a medida que avanza el ejercicio.

## Lee los siguientes enunciados para iniciar la actividad.

DECLARACIONES	RESPUESTA
<p>Una mujer no puede quedarse embarazada si es su primera experiencia sexual.</p>	<p>FALSO - Una mujer PUEDE quedarse embarazada si es su primera experiencia sexual. Siempre que un hombre y una mujer mantengan relaciones sexuales vaginales, es posible un embarazo. Si una pareja no quiere tener una/un hija/hijo, debe utilizar siempre una forma de protección para evitar el embarazo (preservativos, anticonceptivos).</p>
<p>La duración del ciclo menstrual difiere según la persona</p>	<p>VERO - La duración media del ciclo es de 28 días, pero puede oscilar entre 21 y 35 días. Los primeros años de la regla pueden ser mucho más irregulares, por lo que la duración del ciclo también puede variar de un mes a otro.</p>
<p>Una mujer no puede quedarse embarazada si no ha tenido la menstruación.</p>	<p>FALSO - Una mujer <u>puede quedarse</u> embarazada si aún no ha tenido la menstruación, es decir, la regla. Quedarse embarazada está relacionado con la ovulación, la liberación del óvulo desde el ovario. Como una mujer puede ovular antes de su primera menstruación, es posible quedarse embarazada.</p>
<p>Cuando una niña tiene la menstruación, no puede hacer deporte.</p>	<p>FALSO - Practicar deporte mientras se tiene la regla puede ser un reto añadido, pero es diferente para cada persona. El periodo puede venir acompañado de hinchazón, calambres y poca energía. El dolor de la regla es muy común: la mayoría de las personas menstruantes tienen dolor de intensidad variable en algún momento de su periodo. En 10 de cada 100 mujeres el dolor es tan intenso que son incapaces de realizar sus actividades cotidianas habituales entre uno y tres días cada mes.</p> <p>Pero si la persona se siente bien para hacer deporte y sabe cómo utilizar los productos de higiene menstrual, hacer deporte mientras se está menstruando no es ningún problema.</p>
<p>No hay que lavarse la vulva con jabón</p>	<p>VERDADERO . El interior de la vagina es autolimpiable. Para el exterior (los labios, por ejemplo) puede utilizar agua tibia para limpiarla. Si limpia el interior de su vagina con jabones o lavados de higiene femenina podría crear un desequilibrio del PH de su vagina. Lo que podría provocar infecciones por hongos o vaginosis bacteriana.</p> <p>La vaginosis bacteriana es una de las causas más comunes del mal olor de la vagina y afecta a entre el 15% y el 50% de las mujeres en edad reproductiva. Se trata de un desequilibrio de la flora vaginal”, explica el Dr. Rosén. El primer síntoma suele ser un olor a pescado, que puede derivar en un flujo espumoso, gris o verdoso.</p> <p>Las infecciones por hongos también pueden producirse por un desequilibrio de la flora vaginal. Los síntomas son, entre otros, los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Picazón</li> <li>○ Vulva roja/inflamada</li> <li>○ Flujo blanco cremoso</li> <li>○ Dolor durante el sexo</li> </ul> <p>Si experimenta alguno de estos síntomas, busque la ayuda de un profesional sanitario. No hay nada de lo que avergonzarse y la mayoría de las personas con vulva experimentan estas infecciones al menos una vez en su vida.</p>



## NOTA PARA LA PERSONA EDUCADORA



Una vez que el alumnado se haya alineado, pida que expliquen, por turnos, por qué han decidido situarse donde están. Anime a las participantes a que se refieran a pruebas y ejemplos que conozcan cuando defiendan su postura. Probablemente sea mejor alternar entre un extremo, el centro y el otro, en lugar de permitir que dominen demasiadas voces de una sola postura. Después de escuchar unos tres o cuatro puntos de vista, pregunte si alguien desea cambiar de opinión. Anime a mantener la mente abierta; pueden moverse si alguien presenta un argumento que altere su posición en la línea. Realice la actividad hasta que crea que la mayoría o todas las voces han sido escuchadas, asegurándose de que ninguna persona domina.

Hay muchas maneras de informar sobre este ejercicio. Puede pedir al alumnado que reflexionen en sus diarios sobre cómo la actividad cambió o reforzó su opinión original. O bien, como actividad para toda la clase, puede anotar en la pizarra los principales argumentos a favor y en contra.

Dependiendo del grupo de personas y de su nivel de comunicación e interacción, la facilitadora puede utilizar diferentes enfoques para realizar la actividad.

### - Cuadro de preguntas sobre la menstruación

La facilitadora debe hacer pequeñas tiras de papel. En cada tira de papel, la facilitadora escribe una pregunta del documento técnico y las coloca en una caja. En otra caja, la facilitadora pone tiras de papel distintas con las respuestas a cada pregunta escritas en cada tira. Se pide a cada participante que coja una tira de cada caja. Una vez que todas las participantes han recogido las tiras, se les pide que se sienten en círculo y cada participante lee su pregunta. Las demás participantes tienen que averiguar quién tiene la respuesta a esa pregunta y, entonces, quien la tenga, la lee en voz alta. Una vez que se encuentra la pregunta y la respuesta correspondiente y se discute en el grupo, se pasa a otra participante. La actividad continúa hasta que se hayan leído y discutido todas las preguntas y respuestas.



## NOTA PARA LA PERSONA EDUCADORA



La facilitadora debe fomentar un gran debate entre las participantes y aclarar todas las dudas de las mismas sobre la menstruación.

## - Mitos o realidades sobre la menstruación

La facilitadora escribe en diferentes tiras de papel diversas ideas, creencias y prácticas sobre la menstruación. Cuelga dos tiras de papel en la pared, una que recogerá los mitos y la otra los hechos. Cada participante lee en voz alta el hecho o el mito de su tira y lo pega en la columna que considera correcta (mito o hecho). A continuación, el grupo discute en detalle el hecho/mito y las razones para pegarlo en una u otra columna.



## NOTA PARA LA PERSONA EDUCADORA



La facilitadora debe disipar todos los mitos. Sería estupendo intentar utilizar algunos de los mitos de la comunidad/cultura local. La facilitadora también debe ayudar a las participantes a considerar la menstruación como cualquier otro cambio en el cuerpo y, por lo tanto, hay que prestarle el mismo tipo de atención.

### FUENTES ADICIONALES:

La sesión de la pubertad 2 “la ovulación ... - Condado de Chatham, NC. (n.d.). Recuperado el 27 de abril de 2022.

Toma posición: Actividad del barómetro humano. [Adopta una postura: Actividad del barómetro humano](#). (n.d.). Recuperado el 10 de diciembre de 2021.

Barómetro: Tomar partido en temas controvertidos. [Enfrentarse a la historia y a nosotros mismos](#). (sin fecha). Recuperado el 10 de diciembre de 2021.

Maestros - profesores: Enseñanza de la salud sexual. Profesores | [Enseñanza de la salud sexual](#). (n.d.). Recuperado el 1 de diciembre de 2021.

Educación de Alberta. (2002). [Guía de implementación de habilidades para la salud y la vida: Kindergarten to grade 9](#).

Harris, R.H., y Emberley, M. (2009). Es perfectamente normal: Changing bodies, growing up, and sexual health (Edición del 15º aniversario). Somerville MA: Candlewick Press.

## ACTIVIDAD 7 - REALIDADES SOBRE ITS

**DURACIÓN** 30-60 minutos

Hay varias opciones para este ejercicio, por lo que puede durar entre 30 minutos (menos grupos, sin presentaciones reales, sólo rellenando la tabla) y 60 minutos (cada grupo presenta una de las 10 ITS).

## OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Aprender sobre los diferentes tipos de ITS, cuáles son los síntomas y signos, qué se puede transmitir, cómo se diagnostica, los posibles tratamientos existentes, los comportamientos de riesgo y las posibles prevenciones.

## RESUMEN DE ACTIVIDADES

Las personas participantes se dividirán en grupos más pequeños, de 2 a 3 personas. Elegirán al azar un papel doblado que tenga escrita una de las ITS. Elija alguna de las más comunes en su país, igual a la cantidad de grupos que haga en la clase.

- Clamidia
- Herpes genital
- Gonorrea
- VIH/SIDA
- VPH
- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Piojos púbicos
- Sífilis
- Trichomoniasis

Cada grupo buscará los detalles y responderá a las preguntas de la ITS que haya elegido. Pueden utilizar los recursos en línea sugeridos por las profesionales de enseñanza. Haga hincapié en que busquen información correcta sobre estos temas de salud sexual, en sitios web fiables. De consejos para ello. La facilitadora dibujará una gran tabla en la pizarra con los títulos:

*Infección Transmisión*

*Conductas de riesgo para contraer la enfermedad*

*Síntomas comunes*

*Posibles complicaciones*

*Tratamiento*

Cada grupo se acercará a la pizarra y llenará estos espacios vacíos para su propia ITS investigada. Cada grupo de estudiantes hará una breve presentación a sus compañeros.

Una vez completada la tabla para todas las ITS, la facilitadora hará un resumen de los comportamientos de riesgo generales, las ideas erróneas generales y las páginas web más científicas para buscar información sobre salud sexual.



## RESUMEN

El alumnado tendrá un resumen preciso y claro de las ITS más comunes y de cómo prevenirlas. En caso de que experimenten alguno de estos síntomas, ahora serán conscientes de dónde pueden buscar ayuda. Si ya no están seguras de las ITS, al menos sabrán cómo y dónde buscar información fiable.



## NOTA PARA LA PERSONA EDUCADORA



Presente el propósito de esta lección diciendo lo siguiente: “Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son infecciones que se propagan principalmente a través del contacto de persona a persona. Hay más de 30 bacterias, virus y parásitos diferentes que se transmiten sexualmente (Organización Mundial de la Salud). Las personas jóvenes son uno de los grupos de mayor riesgo de contraer ITS, pero desgraciadamente suelen pensar que no corren ningún riesgo y que las ITS sólo les ocurren a “otras personas”. “La lección de hoy tratará sobre cómo puedes mantenerte a ti y a tus parejas a salvo”.

Por favor, antes de comenzar esta actividad, lea atentamente la parte teórica con referencias a la guía de la OMS para remitir a su alumnado a los centros médicos adecuados.

ITS es una palabra mejor que ETS: No todas las infecciones desembocan en enfermedades (por supuesto las que a menudo no presentan síntomas, pero piense también en el VIH, una infección que no se convierte en enfermedad hasta que se convierte en sida). No todas las ITS son enfermedades, pero todas las enfermedades de transmisión sexual son infecciones.

Considere también la posibilidad de llamar a un médico para este módulo o esta actividad específica. Por ejemplo, se puede contactar con el centro médico más cercano o con el hospital próximo a la escuela para esta sesión. Algunas clínicas de salud sexual también dan clases como invitados. Puede animar a las participantes a contactar a una profesional de la medicina al que puedan consultar en caso de que experimenten alguno de estos síntomas.

### FUENTE ADICIONAL:

[¿Qué hay que saber para enseñar sobre las ITS?](#)

[ETS \(Enfermedades de Transmisión Sexual\)](#)

Defensores de la juventud, [Plan de lecciones - Transmisión de ITS Parte I](#)

[5 cosas que debes incluir en tu lección de salud sobre las ITS/ETS](#)

2



GÉNERO

# GÉNERO

## PROFUNDIDAD TEÓRICA DE LOS CONTENIDOS

### TERMINOLOGÍAS Y SIGNIFICADOS

El **género** se refiere a la percepción y la experiencia de la gente y la sociedad sobre la masculinidad y la feminidad y la construcción social que asigna ciertos roles y comportamientos a los cuerpos masculinos y femeninos. El género depende del sentimiento de identidad, de cómo te conoces y te ves a ti misma/mismo, y también de las expectativas y roles que la sociedad te asigna en función de tu sexo (o expresión de género). Por lo tanto, el género (la identidad) de una persona no es necesariamente congruente con su sexo biológico (y la etiqueta de género que se le asignó al nacer). El género también influye en cómo valoramos a las personas. En la mayoría de las sociedades, las características, las aficiones, los trabajos, la ropa, los atributos, etc., que se consideran masculinos o vinculados a los hombres son poderosos. Mientras que las características, aficiones, trabajos, ropa, atributos, etc. que se consideran femeninos o vinculados a las mujeres se infravaloran o incluso se consideran débiles o malos. La valoración de ciertos atributos como poderosos o débiles garantiza el mantenimiento de la desigualdad entre géneros.

#### »»» BINARIO DE GÉNERO

**El Género binario** es un sistema de clasificación de género en el que todas las personas son categorizadas como masculinas o femeninas, es decir, en dos formas distintas y opuestas de masculino y femenino, ya sea por sistema social o por creencia cultural, excluyendo las expresiones/identidades de género no binarias.

#### »»» EXPRESIÓN DE GÉNERO

La **expresión de género** se refiere a la manifestación de la identidad de género de las personas: la forma en que las personas se manifiestan de una manera determinada, por ejemplo, a través del corte de pelo, la ropa y también el comportamiento. Algunas personas se presentan como hombres, otras como mujeres, otras se presentan como ambos al mismo tiempo o no quieren ser vistas como hombres o mujeres en absoluto. Esto puede estar vinculado al sexo asignado al nacer o a la identidad de género de la persona, pero no necesariamente.

#### »»» NO CONFORMIDAD DE GÉNERO

La **no conformidad de género/ser no conforme con el género** implica no ajustarse

a las normas de género/expectativas de género de una cultura determinada. El término “no conforme con el género” se refiere a las personas cuya expresión de género no coincide con los roles o normas de género prescritos por la sociedad para una determinada identidad de género. La no conformidad de género transgrede las expectativas sociales o psicológicas de la asignación de género percibida, a través de la presentación, el comportamiento, la identidad u otros medios. En la mayoría de los casos se trata de la expresión, y no de la identidad.

## ➤➤➤ GÉNERO FLUIDO & GÉNERO QUEER

Las personas que se identifican con un género fluido son aquellas que prefieren ser flexibles en cuanto a su identidad de género en lugar de identificarse con un único género. Pueden fluctuar entre géneros o expresar múltiples géneros al mismo tiempo. **Genderqueer**, si se utiliza como adjetivo, se refiere a las personas que transgreden las distinciones de género, independientemente de su identidad de género autodefinida, es decir, aquellos que “juegan” con el género, expresándose de forma no normativa, o que en general no se ajustan a los géneros binarios de hombre y mujer.

## ➤➤➤ TRANSGÉNERO

Cuando se trata de la identidad de género, a menudo nos referimos a la “T” del acrónimo LGBTI+:

**Trans/transgénero** es un término global que se refiere a aquellas personas cuya identidad de género y/o expresión de género difiere del sexo que se les asignó al nacer. Incluye, pero no se limita a: hombres y mujeres que son “trans binarios”, lo que significa que se identifican como hombres o mujeres, mientras que al nacer se les asignó sexo femenino o masculino, respectivamente. Otras personas que se identifican como transgénero pueden tener cualquier otra identidad de género que no sea (cisgénero) hombre o mujer. Las personas trans expresan su género a través de su elección de ropa, modificaciones corporales (incluyendo tratamiento hormonal o procedimientos quirúrgicos) u otras formas de presentación de género.

**La transición** es el proceso de cambiar el género de una persona para que coincida con su identidad de género. Este proceso no se limita a la transición médica/física, sino que también incluye algunos o todos los siguientes ajustes sociales y legales: salir del armario ante la familia, las/los amigas/amigos y las/los compañeras/os; vestirse y actuar de acuerdo con el género propio; cambiar el nombre y/o el marcador de sexo en los documentos legales; y cumplir con otros procedimientos legales o judiciales según la legislación nacional.

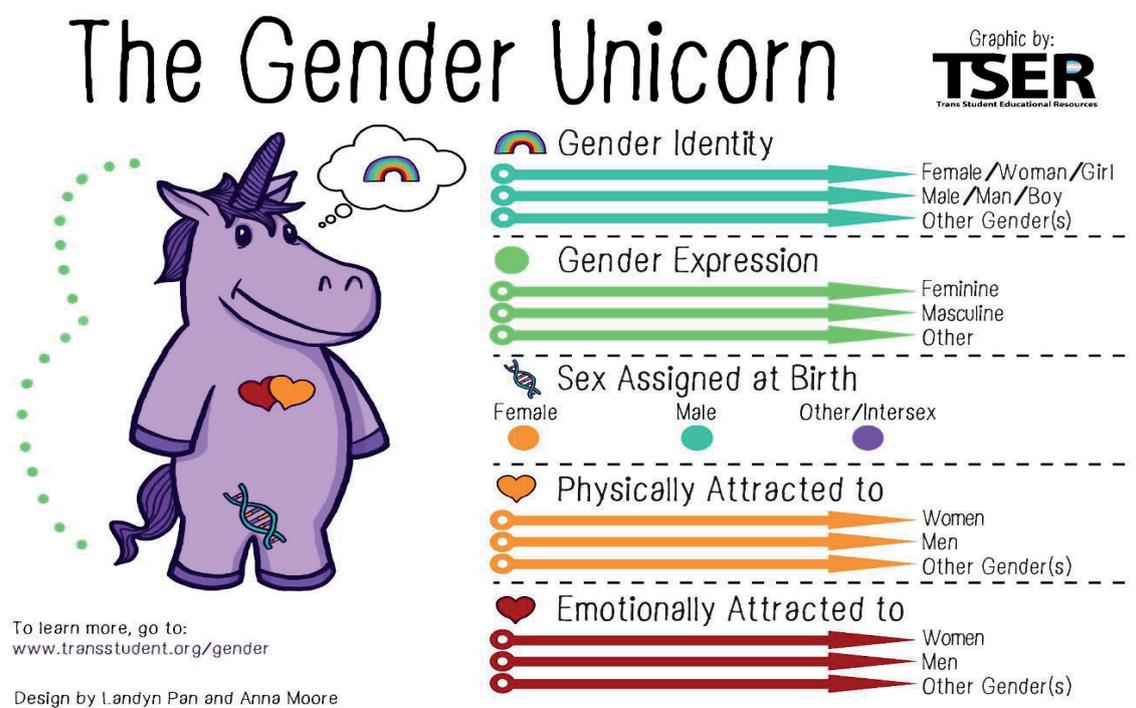
## ➤➤➤ TRANSICIÓN

**La transición, a veces llamada reasignación de género**, se refiere al proceso por el que las personas cambian cosas de sí mismas para expresar mejor su identidad de género. Puede implicar asistencia médica, incluyendo terapias hormonales y procedimientos quirúrgicos, a los que las personas trans se someten para alinear sus cuerpos con su género. La transición también puede incluir algunos o todos los siguientes ajustes sociales y legales: salir del armario ante la familia, las amigas y amigos y las/los compañeras/os; vestirse y actuar de acuerdo con el propio género;

cambiar el nombre y/o el marcador de sexo en los documentos legales; y completar otros procedimientos legales o judiciales en función de la legislación nacional. En el caso P contra S y el Consejo del Condado de Cornwall, el Tribunal de Justicia de las Comunidades Europeas afirmó que la reasignación de género está incluida en el ámbito del “sexo” en la legislación de la UE.

La cirugía de reasignación de género es un término médico para lo que las personas trans suelen llamar cirugía de confirmación de género: cirugía para alinear (algunas de) las características sexuales primarias y secundarias del cuerpo de una persona trans con su identidad de género. No todas las personas transgénero quieren operarse o tienen la opción de hacerlo. Las cirugías tampoco son un requisito previo para ser transgénero, o para identificarse como un género diferente al asignado al nacer.

Este gráfico, que es similar a [la galleta del género](#), representa con precisión la distinción entre género, sexo asignado al nacer y sexualidad. Reconoce los géneros fuera de las dimensiones binarias de género occidentales; las terminologías se describen con más detalle a continuación.



## ➤➤➤ (SEXO) ASIGNADO AL NACER

La asignación y clasificación de las personas como hombres, mujeres o intersexuales se basa en una combinación de anatomía, hormonas y cromosomas. Es importante que no utilicemos simplemente “sexo” debido a la vaguedad de la definición de sexo y su lugar en la transfobia. Los cromosomas se utilizan con frecuencia para determinar el sexo a partir del cariotipo prenatal (aunque no tan a menudo como los genitales). Los cromosomas no siempre determinan los genitales, el sexo o el género.

## ➤➤➤ ATRAÍDO FÍSICAMENTE POR

Orientación sexual. Es importante señalar que la atracción sexual y romántica/emocional puede depender de una serie de factores que incluyen, entre otros, la identidad de género, la expresión/presentación de género y el sexo asignado al nacer.

## ➤➤➤ ATRAÍDO EMOCIONALMENTE POR

Orientación romántica/emocional. Es importante tener en cuenta que la atracción sexual y romántica/emocional puede deberse a una serie de factores que incluyen, entre otros, la identidad de género, la expresión/presentación de género y el sexo asignado al nacer. Existen otros tipos de atracción relacionados con el género, como la estética o la platónica. Estas son simplemente dos formas comunes de atracción.

### REFERENCIAS:

Big Talk Education, 2017. "[Educación sexual y de género](#)".

Recursos educativos para estudiantes trans, 2015. "[El unicornio del género](#)".

Cortes, N., Eisler, A., y Desiderio, G. (2016). [Hoja de consejos: Género, sexualidad y educación sexual inclusiva](#). Baltimore: Healthy Teen Network.

Healthy Teen Network, [Gender, Sexuality & Inclusive Sex Education](#), recuperado el 7 de diciembre de 2021

Consejo de Europa, [Sexo y género](#), recuperado el 7 de diciembre de 2021

[El sitio web de Genderbread person](#)

61994CJ0013 - ES - EUR-Lex\_ (1994, 30 de abril). EUR-Lex. Recuperado el 7 de diciembre de 2021

Moore, A., Pan, L., y Erlick, E. (sin fecha). [Gender Unicorn](#) - TSER. Trans Student Educational Resources. Recuperado el 7 de diciembre de 2021

## ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

### GRUPO OBJETIVO

**Jóvenes de 14 a 20 años**, incluidas las personas con diversidad funcional social o intelectual

**DURACIÓN DEL MÓDULO** - 90 - 100 minutos (reservar 30 - 40 minutos para el Teatro del Oprimido)

## METAS Y OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Entender la diferencia entre género y sexo.
- Identificar el género como una construcción social.
- Reconocer la diversidad y el espectro de género.
- Examinar la (in)igualdad de género y proponer formas de mejorarla.
- Debatir la influencia del género en la sexualidad y el consentimiento (por ejemplo, las expectativas en las relaciones, las experiencias y las habilidades, el análisis de la construcción social).
- Identificar la influencia de la religión, los medios de comunicación y los modelos de conducta.
- Comprender la transición social y médica de las personas transgénero. Aprender, reflexionar y practicar el uso de pronombres y formas de dirigirse neutras desde el punto de vista del género.

## EJECUTORES OBJETIVO

Profesoras y Profesores

## CONSEJOS GENERALES PARA LAS PERSONAS EDUCADORAS

- Asegúrese de que está familiarizada con la terminología utilizada en este módulo. Es posible que el alumnado no esté familiarizado con algunos términos y pidan aclaraciones, o que los hayan confundido.
- Para estar mejor preparada, puede proporcionar un formulario de Google a las/los estudiantes con preguntas que puedan tener, relacionadas con el módulo, o con lo que esperan aprender de él.
- Asegúrese de respetar los pronombres de cada persona. Averigua qué pronombres de género neutro (no binario) prefieren las personas en tu idioma. Practica tú misma el uso de los pronombres neutros para poder dar ejemplos de cómo utilizarlos.
- Intenta ser inclusiva con las y los estudiantes con **diversidad funcional**.

## ACTIVIDAD 1 - EMPEZAR: ACTIVIDAD DE CALENTAMIENTO

**DURACIÓN** 10 minutos

### OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Conocerse y presentar el tema.

### RESUMEN DE ACTIVIDADES

Todas, incluidas la profesora o el profesor, participan. Haz un círculo de sillas utilizando una silla menos, de manera que siempre haya una persona de pie. La/el profesora/or comenzará situándose en el centro del círculo y hará la primera declaración:

*“Me siento masculino/femenino cuando...”*

Todas las personas a las que se aplique también la frase, se pondrán de pie y luego se sentarán en otra silla. La persona que permanecerá de pie continuará la actividad haciendo la misma afirmación

*“Me siento masculino/femenino cuando...”*

Intente sacar a relucir algunos temas positivos y sutilmente contra-estereotipados en relación con el género y no sólo hablar de características físicas superficiales. Podría utilizar, por ejemplo, algunas de las siguientes afirmaciones:

- Me siento femenina cuando hago deporte.
- Me siento masculino cuando veo películas románticas.
- Me siento femenina cuando toco la guitarra eléctrica como si estuviera en Pearl Jam.
- Me siento masculino cuando lavo los platos u ordeno mi habitación.
- Me siento femenina cuando trabajo en el jardín.
- Me siento masculino cuando abrazo a mis amigas/os.

**Por favor, cree un entorno de normas sociales positivas con declaraciones como:**

- Me siento masculino/femenino cuando me opongo a la discriminación
- Me siento masculino/femenino cuando dejo que las personas puedan ser ellas mismas a mi alrededor
- Me siento masculino/femenino cuando pienso que todo el mundo debería aceptar a las demás personas
- Me siento masculino/femenino cuando digo que estoy deseando que llegue el resto de este taller



## RESUMEN

El alumnado puede ver cómo sus identidades difieren y se superponen. Se han conocido y el tema se introduce de forma discreta. La/el profesora/or puede establecer una norma social positiva.



## NOTA PARA LA PERSONA EDUCADORA



Cuando empiece esta actividad, puede dejar que las personas participantes utilicen frases que se les ocurran a ellas mismas, asegurándose de que usted acabe en el medio a veces para suministrar ejemplos como el citado anteriormente. Intente guiarlas hacia lo contra-estereotipado, pero no les presiones demasiado.

Puedes utilizar una persona dinamizadora adicional de otro módulo, aparte del propuesto, si crees que es esencial para reforzar el vínculo de las participantes o si notas que algunas participantes no están tan comprometidas o relajadas como las demás. Ten en cuenta que, en ese caso, los 10 minutos fijados para esta parte se harán largos.

## ACTIVIDAD 2 - QUIÉN ES ESTA PROFESIONAL

**DURACIÓN** 30 minutos

## OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Las ideas socialmente construidas en torno a las profesiones pueden influir en las decisiones profesionales de una persona adolescente o en su actitud hacia alguien que desafía estas nociones. El objetivo de esta actividad es reflexionar sobre estas construcciones sociales, debatir nuestros propios estereotipos y, con suerte, romperlos.

## RESUMEN DE ACTIVIDADES

Divida al alumnado en grupos de 5 a 6, según el número de jóvenes que haya en el aula. Reparta unas hojas de papel y unos rotuladores a cada equipo. Comienza presentando varias profesiones y pida al alumnado que escriban quién podría ser esa persona profesional según su criterio. Deberán responder al menos a las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el sexo de esta persona profesional?
- ¿Cómo se llama esta profesional?
- ¿Qué hace esta persona profesional cada día?

Deja 3 minutos para que las personas participantes se decidan por cada una de las profesiones que has presentado. Una vez que hayan terminado, pídeles que presenten lo que han escrito y hazles preguntas de seguimiento como:

- ¿Cómo eligió a esta persona para este trabajo?
- ¿Crees que una persona de otro sexo podría hacer este trabajo?
- ¿Crees que la idea de que hay ocupaciones femeninas y masculinas puede influir en los jóvenes? ¿De qué manera?
- ¿Crees que si un hombre realiza un «trabajo femenino» será tratado de forma diferente, o viceversa? ¿Por qué? ¿Cómo te sientes al respecto? ¿Crees que es justo?

Una vez terminada la actividad, discuta con el alumnado sobre cómo nuestras percepciones y construcciones sociales en torno al género preocupan nuestras expectativas sobre qué trabajos, roles, características, creencias y actitudes puede tener una persona.

Destaque lo triste que es que nos estemos perdiendo a muchas personas profesionales con talento, si sólo se “permite” a la mitad de la población (hombres o mujeres) ejercer determinadas profesiones.

Comparta que, afortunadamente, en todas estas profesiones se pueden encontrar ejemplos de personas profesionales con diferentes géneros, por lo que es muy posible que personas con diferentes géneros realicen estas profesiones.



## NOTA PARA LA PERSONA EDUCADORA



Recomendamos las siguientes profesiones:

Artista de uñas  
Fontanero

Mecánico  
Peluquería

Bailarina de ballet  
Futbolista profesional

Doctor  
Físico

Puede utilizar otras profesiones que podrían ser mejores ejemplos en tu país. También puede considerar los siguientes ejemplos famosos de la vida real:-  
Megan Rapinoe, futbolista profesional  
Lee Stafford, peluquero  
Marie Curie, científica  
Rudolf Nureyev, bailarín de ballet

Si una persona insiste en algunas opiniones estereotipadas (“Es imposible que las chicas sean futbolistas profesionales”), intente animarle a explorar qué le ha llevado a creer eso. Preséntele ejemplos contrarios a los estereotipos. Utilice algunos de los ejemplos anteriores o intente encontrar algunos ejemplos de su propio contexto cultural.



## RESUMEN

Las y los estudiantes explorarán y discutirán los estereotipos de los trabajos “femeninos” y “masculinos”.

### ALTERNATIVAS DE ESTA ACTIVIDAD.

- Puede dar una profesión a las personas participantes y pedirles que la dibujen (aspecto físico, ropa, etc.). Esto puede dejar que la imaginación de las participantes se haga cargo y ver si hay algunos estereotipos con respecto a algunas profesiones (por ejemplo, cómo se visten, qué aspecto tienen, su género, etc.)
- Puede crear pequeños escenarios o una actividad de juego de rol (por ejemplo, una entrevista) y hacerles preguntas. Las participantes deben intentar responder como si fueran personas profesionales. Deje que las participantes representen el escenario y compruebe si adoptan las características que creen que posee esa persona profesional. Intente ver si interpretan algunos estereotipos y proponga discutirlos. Si utiliza esta alteración, intente hacer ejercicios de calentamiento con el alumnado, para facilitarles el hecho de participar.

## ACTIVIDAD 3 - LA HORA DEL CINE

**DURACIÓN** 35 minutos

### OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Las personas participantes aprenden qué son los estereotipos de género, algunos ejemplos de identidades de género y que el género difiere de la orientación sexual. El alumnado aprenderá a debatir respetuosamente las ideas en torno al género y la identidad.

### RESUMEN DE ACTIVIDADES

Aquí tiene algunos enlaces a vídeos interesantes para introducir los temas de identidad de género.

[Gama de identidades de género](#)

[Identidad de género y pronombres](#)

Después de proyectar uno o varios de estos vídeos en la clase, haga preguntas y deje que todas las personas expresen sus ideas. Algunas preguntas que puedes utilizar son:

#### Preguntas para el vídeo **Gama de identidades de género**

- ¿Cuál es la diferencia entre tu sexo y tu género?
- La persona del vídeo dijo que el género es un espectro. ¿Qué significa eso?
- Respuesta: no es binario, sino que tiene muchos matices.
- ¿Qué significa transgénero?
- ¿Qué significa no binario?
- ¿Qué significa género queer/género fluido?
- ¿Ser trans es similar a ser gay, lesbiana o bisexual? Respuesta: No, porque lo trans tiene que ver con tu género, no con quién te atrae. No se puede adivinar la identidad sexual de una persona basándose en su identidad de género. Sin embargo, el término “trans” forma parte de la abreviatura LGBTQ+, porque históricamente las personas trans han sufrido una discriminación similar (aunque distinta) a la de los gays, lesbianas y bisexuales, por lo que a menudo se sienten parte de la misma comunidad.
- El abuelo sigue confundido con este tema. ¿A qué cree que se debe? Respuesta: Porque es nuevo para él, era menos conocido en su época (aunque ya existía), porque hay muchos términos nuevos, y quizás no sabe cómo dirigirse a Alex, qué pronombres utilizar. Insisto: todo esto es muy comprensible, ¡y está bien! Mucha gente, incluidos algunos de ustedes probablemente, se sienten un poco confundidos por esto.
- Cuando esto es nuevo y un poco confuso para ti, ¿qué puedes hacer para seguir siendo respetuoso con los demás? El vídeo menciona: “Sé un amigo o aliado de las personas de todos los géneros”, ¿qué significa esto? Respuesta: no asumir el género de las personas, o qué características tienen en función de su sexo. Si no estás seguro de algo, puedes preguntar con respeto. Dirígete a las personas con el nombre y los pronombres con los que quieren ser tratadas. No tengas miedo de equivocarte, siempre puedes pedir perdón y seguir intentándolo. Y si otras personas están siendo irrespetuosas, pídeles que sean respetuosas en su lugar, ya que a ellas también les gusta que las traten con respeto.

Pregunte al alumnado si son conscientes de las diferentes identidades que se muestran en el víd-

eo y si tienen alguna duda. Explique al alumnado que los estereotipos limitan la percepción y las acciones de las personas. Muchos de estos estereotipos se refuerzan y reproducen cada día, de muchas maneras, a través de la televisión, los libros, los medios sociales, etc. Pregunte si pueden dar ejemplos de ese refuerzo, o hágalo usted misma si las personas participantes no pueden. Pregúnteles si es bueno o malo, o qué piensan del hecho de que esto ocurra.

Hay una diferencia entre el sexo (atribuido en el nacimiento) y el género (una experiencia personal que se construye socialmente). Cada persona tiene derecho a expresarse como quiera y la gente debe respetar las decisiones de las demás personas.



## RESUMEN

En esta actividad el alumnado verá algunos vídeos y debatirán sobre sus creencias en torno a los estereotipos de género, las identidades y la diferencia con la orientación sexual.



## NOTA PARA LA PERSONA EDUCADORA



El primer vídeo es el que puede utilizar en su aula. El segundo vídeo es una información más profunda sobre el tema para la persona facilitadora. El segundo vídeo es más teórico, por lo que sólo hay que mostrarlo si los conocimientos del alumnado sobre el género son superiores a la media. Los vídeos están en inglés con subtítulos. En caso de que esto sea un problema, animamos a cada facilitadora/or a encontrar vídeos similares en su idioma para que sea más fácil para las personas participantes centrarse en la actividad. Encontrar el vídeo adecuado en su idioma puede ser un poco complicado. Para asegurarse de que encuentra el vídeo perfecto, hemos elaborado una lista de mensajes importantes que debe incluir el vídeo. Si no encuentra un vídeo adecuado en su idioma también puede usar el inglés y traducirlo si es necesario. ¿Qué debe incluir el vídeo?

Cuál es la diferencia entre identidad de género y orientación sexual

Uso de pronombres neutros (elle/elles)

Identidades de género (no binario, queer, género fluido)

El vídeo debe poner de relieve que está bien tener una identidad de género diferente a la norma.

## ACTIVIDAD 4 - ESTUDIOS DE CASO

DURACIÓN 30 minutos | Alteración: +10 minutos

## OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Las/los estudiantes podrán:

- Comprender y reconocer ejemplos de sexismo y homofobia.
- Comprender que los estereotipos desempeñan un papel importante en la persistencia de las ideas sexistas/homofóbicas.
- Empatizar con las personas que sufren sexismo y homofobia.
- Pensar en cómo combatir los estereotipos y los ejemplos de homofobia.

## RESUMEN DE ACTIVIDADES

Diga al alumnado que le gustaría conocer su opinión sobre algunos incidentes. Presente cada estudio de caso por separado en una presentación de PowerPoint y léalos en clase. Después de cada estudio de caso, hágalos las preguntas de seguimiento escritas debajo y de espacio para que todo el alumnado participe.

### Estudios de caso

John tiene quince años y se ha mudado recientemente a otra ciudad con sus familiares. Como aún no ha tenido la oportunidad de conocer gente y tener nuevas amistades, decidió buscar una actividad extraescolar para hacer después del colegio. Buscó clases o actividades disponibles y encontró una oferta increíble sobre unas clases de ballet. El miércoles, después del colegio, fue a inscribirse en las clases. Cuando entró en la clase, las chicas que ya estaban allí se quedaron muy sorprendidas y le miraron fijamente. Después de explicar que quería asistir a las clases, las chicas le empezaron a señalar, riéndose. El profesor no reaccionó en absoluto y parecía muy sorprendido. John salió corriendo de la clase, llorando.

*¿Crees que hay estereotipos en el caso de John? ¿Podrías nombrar algunos?*

*¿Qué emociones crees que estaría sintiendo John?*

*¿Crees que algo así podría ocurrir en la vida real?*

*¿Cómo crees que reaccionarías si algo así ocurriera estando tú cerca?*

Laura se presenta como candidata a presidenta de la clase. Está muy contenta porque va a tener la oportunidad de contribuir al ejercicio de los derechos del alumnado y ha planeado lo que quiere cambiar. Un día, cinco de sus compañeros se le acercan y le dicen: “¡No puedes ser la presidenta de nuestra clase! ¡Eres una chica! ¡Las chicas no pueden ser líderes! “. Laura se sintió desolada, ya que se había esforzado mucho por encontrar la manera de que todo el alumnado estuviera re-

presentado en su plan.

*¿Cree que hay estereotipos en el caso de Laura? ¿Podría mencionar algunos?*

*¿Qué emociones crees que estaría sintiendo Laura?*

*¿Crees que algo así podría ocurrir en la vida real?*

*¿Cómo crees que reaccionarías si algo así ocurriera estando tú cerca?*

Paul es un chico de 17 años. Le gustan las chicas y lleva un tiempo saliendo con alguien, le gusta salir con compañeros de clase masculinos y hace lo que hacen otros chicos de su edad. Un día, su novia Sarah quiere que su relación vaya más allá, le pregunta a Paul si quiere tener sexo con ella. Paul no está dispuesto a ello, no se siente preparado todavía ya que es su primera relación. Sarah empieza a burlarse de él, preguntándole si es gay y le dice a toda la clase que no quiere tener sexo con ella. Al día siguiente, todo el colegio insulta a Paul, le llama gay, le dice que es un “bicho raro” y que esto no es normal.

*¿Cree que hay estereotipos en el caso de Paul? ¿Podría mencionar algunos?*

*¿Qué emociones crees que estaría sintiendo Paul?*

*¿Crees que algo así podría ocurrir en la vida real?*

*¿Cómo crees que reaccionarías si algo así ocurriera estando tú cerca?*



## RESUMEN

Las/los estudiantes trabajan en diferentes escenarios y expresan sus opiniones sobre incidentes de sexismo (estereotipos de género) y homofobia.

### ALTERNATIVA PARA ESTA ACTIVIDAD

Para ayudar a las personas participantes, puede recrear los casos prácticos y utilizar la descripción como escenario. Las/los participantes también pueden formar parte del escenario y luego pueden hacerles las preguntas. También puede añadir más preguntas:

*¿Cómo te hizo sentir esto?*

*¿Qué harías si esto le ocurriera a una amiga/o a una compañera/o de clase?*



# NOTA PARA LA PERSONA EDUCADORA



Cuando se pregunta al alumnado cómo reaccionarían si algo como estos casos ocurriera a su alrededor, se tiene la oportunidad de enseñarles cómo ser aliados y cómo luchar contra la discriminación, en caso de que ellos mismos no sepan qué hacer.

Lo primero que hay que hacer en una situación así es hacer preguntas a las personas que se ríen/abusan: “¿Por qué es gracioso? ¿Realmente piensas que ...X? ¿Qué acabas de decir?”.

En segundo lugar, deben intentar hablar de la empatía de la persona que discrimina: “¿Cómo te sentirías si alguien dijera esto de ti?” o llamarles la atención sobre sus valores: “Siempre te he conocido como una persona muy respetuosa, y esto no está en consonancia con ello, ¿por qué?”. Ten en cuenta que esto sólo funciona con alguien que conocen relativamente bien.

Diga a los jóvenes que esto puede resultar incómodo al principio, pero que es algo que se les dará mejor cuanto más lo practiquen.

## ACTIVIDAD 5 - HELLO NO

**DURACIÓN** 30 minutos

### OBJETIVO DE APRENDIZAJE

- Dar a las personas participantes la oportunidad de pensar y compartir opiniones sobre el género y el consentimiento
- Reconocer y cuestionar los estereotipos en torno al género, identificar cómo los estereotipos de género afectan a las personas.
- Cuestionar y deconstruir los estereotipos y prejuicios relacionados con el género.
- Reflexionar y cuestionar la presión social relacionada con el género

### RESUMEN DE ACTIVIDADES

Pida a las personas participantes que se dividan en dos grupos: las que se identifican como hombres y las que no se identifican como tales. Se presentarán escenas paralelas en los grupos. Puede optar por hacer esta actividad en plenaria si no tiene 4 personas facilitadoras disponibles.

Si hace el ejercicio con toda la clase en lugar de en grupos, repase tanto las preguntas para los hombres como las preguntas para las personas que no se identifican como hombres.

En el grupo de jóvenes que no se identifican como varones, dos personas facilitadoras empezarán a hablar por teléfono entre ellas y una empezará a decir “no” a algo que se propone. Otra persona facilitadora pregunta:

*¿Qué pasa cuando una chica dice que no a su pareja?*

Mantenga el tema en general, sin hablar de novio o novia y observe si las personas participantes mencionan el género de la otra persona que no ven. En este caso puede abordar el tema, de lo contrario no debe forzarlo.

- ¿Qué podría estar preguntando la otra persona?*
- ¿Cómo podría reaccionar la pareja ante la respuesta negativa?*
- ¿Qué pensarán sus amistades de su denegación?*

La misma escena se interpretará en el grupo de los hombres. Una persona, actuando, está hablando por teléfono con su pareja, que le dice que no a algo que le propone.

- ¿Cuál debería ser su reacción?*
- ¿Por qué se niega la pareja? ¿Importa por qué se niega?*
- ¿Puede un hombre decir también que no? ¿Es diferente que cuando una mujer dice que no?*
- ¿Hay alguna diferencia si esto ocurre delante de sus amistades o mientras está solo?*
- Si sus amistades escuchan la conversación o la persona interesada se lo cuenta después, ¿qué dirán? ¿Qué pensarán de ella? ¿Y de su pareja?*

Trabajar en grupos separados les permitirá tener más sinceridad y apertura entre pares y compartir experiencias comunes.

Al final del ejercicio, en la fase de debriefing, el grupo volverá a reunirse y podrá compartir (si quiere y cuanto quiera) su experiencia durante el ejercicio.

- Resumir los puntos de discusión dentro de los grupos (sin nombrar ni culpar)
- Abrir la conversación a las personas participantes para que compartan sus pensamientos/ experiencias

Preguntas para el pleno:

- ¿Cómo fue hacer este ejercicio?
- ¿En qué consistió el ejercicio?
- ¿Qué significa el consentimiento?
- ¿Por qué es más difícil para algunas personas decir que no que para otras?
- ¿Esperamos cosas diferentes de los distintos géneros en cuanto al consentimiento? ¿Y por qué?
- Si se presiona a alguien para que diga que sí o que no, ¿sigue siendo eso consentimiento?



# NOTA PARA LA PERSONA EDUCADORA



Para llevar a cabo esta actividad, se necesitan 4 personas facilitadoras (idealmente dos mujeres y dos hombres). No divida usted al alumnado: deje que se unan al grupo en el que se sientan más representadas. Dividir la clase en dos grupos en función de su sexo, sobre todo cuando se trabaja sobre los géneros, puede provocar escepticismo. El ejercicio pretende investigar y hacer reflexionar a las personas participantes sobre los roles que desempeñan en la sociedad en función de su género, los sistemas de poder y la presión que reciben tanto desde las personas de su misma edad como desde personas más adultas a causa de su género. Cómo les influye esta presión a la hora de (no) expresar su consentimiento, o (no) recibir una negativa.

En la escena, las actrices o actores no deben especificar el sexo de la persona que está al otro lado del teléfono. Deje que las personas participantes se formen su propia idea y, si se da el caso, introduzca también el tema de la orientación sexual. Pregunte a la persona participante por qué ha asumido el género de la persona interlocutora, y si la situación sería diferente si esa persona tiene un género diferente y cómo lo haría.

Tenga en cuenta que, siempre pero especialmente ahora en el debate plenario, no se debe obligar al alumnado a compartir opiniones, si no están en disposición de hacerlo.

## ACTIVIDAD 6 - LÍNEA DE OPINIÓN

**DURACIÓN** 20 minutos

### OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Objetivos:

- Dar a las personas participantes la oportunidad de pensar y compartir opiniones sobre el género y las relaciones y el consentimiento
- Identificar los retos/dificultades en torno a el consentimiento y prejuicios relacionados con el género

### RESUMEN DE ACTIVIDADES

Marque una línea en el suelo de la sala con cinta adhesiva o haga una línea imaginaria. Pida a todas las personas participantes que se sitúen sobre la línea. Explique que un extremo significa *sí* y el otro extremo significa *no*. Lea una afirmación en voz alta y deje que las personas participantes elijan dónde situarse en la línea en función de lo mucho o poco que estén de acuerdo.

Comience con afirmaciones sencillas para que las participantes puedan entender el método, como “*Las/los adolescentes deberían poder fumar*”. Pase a hacer afirmaciones sobre temas de relación,

por ejemplo, algunos de los temas que salieron en el ejercicio anterior. He aquí algunos ejemplos:

- Si no tienes una relación/amistad, tienes un problema.
- La confianza es un valor básico en una buena relación.
- Si dices “no” muchas veces las personas ya no te invitará a salir y a hacer cosas con ellas.
- Si tus amistades te dicen que te equivocas, deberías reconsiderar tus decisiones.
- La verdadera amistad nunca se da entre chicos y chicas.
- Está bien no contar todo a tus amistades.
- Los chicos guays son populares entre las chicas.
- Las chicas son más condescendientes que los chicos.
- debes compartir todo (emociones/dilemas/pensamientos) con la otra persona.
- Terminar una relación siempre es doloroso.

Después de cada afirmación, pide a las participantes que expliquen brevemente por qué han elegido sus posiciones. Las personas participantes pueden cambiar sus posiciones en la línea si alguien o algo les hace cambiar de opinión. Pueden compartir por qué han cambiado sus mentes. En el círculo de cierre, las personas participantes pueden compartir lo que fue fácil y lo que fue difícil durante el ejercicio.



## NOTA PARA LA PERSONA EDUCADORA



Puede llevar a cabo la Actividad 5 - Ejercicio “HELLO NO” y hacer un resumen de la Actividad 6 - Línea de opinión. Si lo hace, debería utilizar las preguntas mencionadas en la Actividad 5, ya que también pueden funcionar como afirmaciones de la línea de opinión.

3



SEXUALIDAD  
Y SEXO

# SEXUALIDAD Y SEXO

# 3

## PROFUNDIDAD TEÓRICA DE LOS CONTENIDOS

### DIFERENCIA ENTRE SEXO Y SEXUALIDAD

El término *sexo* se refiere a las categorías masculino, femenino o intersexual. Estas categorías se suelen asignar al nacer en función de las características físicas visibles: los genitales. Sin embargo, también se utilizan otras características para definir el sexo de una persona, como sus cromosomas, hormonas, órganos reproductores internos y órganos sexuales secundarios. A la mayoría de las personas se les asigna un sexo masculino o femenino al nacer, pero aproximadamente 1 de cada 2000 personas es intersexual. Esto significa que tienen una combinación de características masculinas y femeninas, como un pene y un útero, cromosomas XXY o niveles más altos de hormonas asociadas con el sexo opuesto. A veces esto es evidente al nacer, pero a veces sólo se hace evidente durante la pubertad o la edad adulta.

La *sexualidad* es un tema muy amplio, del que se desprenden muchos temas conectados que nos rodean a diario en el mundo (medios de comunicación, anuncios, expectativas de la sociedad, etc.). La sexualidad puede incluir todo, desde el sexo biológico de una persona, la identidad de género y la orientación sexual, el embarazo y la reproducción, hasta las normas, opiniones, representaciones y expectativas de cada sociedad en torno a estos temas. Aunque la sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no siempre se experimentan o expresan todas ellas. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales.

La *actividad sexual* es cualquier comportamiento que se percibe como sexual. Las personas realizan una gran variedad de actos sexuales, que van desde las actividades realizadas a solas (por ejemplo, la masturbación) hasta los actos con otra persona (por ejemplo, el coito, el sexo sin penetración, el sexo oral, etc.), con distintos patrones de frecuencia y por una gran variedad de razones. La actividad sexual suele provocar una excitación sexual y cambios fisiológicos en la persona excitada.

## ➤➤➤ PORNO[1]

La pornografía, o *el porno*, está representado por texto, imágenes, audio o vídeos de personas manteniendo relaciones sexuales o haciendo cosas sexys. El término no incluye las exhibiciones en vivo, como los espectáculos de sexo y el striptease. La pornografía puede presentarse en diversos medios:

- libros
- revistas
- fotos
- vídeos y películas
- animación
- textos
- videojuegos
- grabaciones de audio

Muchas personas miran pornografía en Internet. Algunas personas miran la pornografía porque les hace sentirse sexy o excitadas. Esto es un comportamiento humano saludable, y no hacerlo también es un comportamiento humano saludable. Es posible que se toquen sus partes íntimas para satisfacer su excitación física cuando miran pornografía. Esto se llama masturbación.

El objetivo principal de hablar de la pornografía en un curso de educación sexual es explicar qué es la pornografía, que ver o querer ver una porno es un deseo normal, aclarar la diferencia entre la fantasía y los deseos de la vida real e identificar las formas en que el material pornográfico no siempre es representativo del sexo de la vida real. El porno puede dar información engañosa sobre el consentimiento y sobre las expectativas de las relaciones sexuales, o influir en la autoimagen/ autoestima de una persona a través de una (no) representación específica. Esto se debe a que las actrices y los actores porno son elegidos para un papel porque tienen un determinado aspecto/tipo de cuerpo/etc.

## ➤➤➤ MASTURBACIÓN

*“La masturbación es la clave del sexo seguro para niños y adolescentes”, dice Moushumi Ghose, terapeuta sexual licenciada. “Qué mejor manera de promover el sexo seguro que enseñándoles a masturbarse, a darse placer a sí mismos, a ocuparse primero de sus propias necesidades. El efecto global de la adopción de la masturbación para los niños sería profundo. Cuando dotamos a los niños de conocimientos, les damos las herramientas para que tomen decisiones saludables por sí mismos”. Al animar a las personas jóvenes a familiarizarse con su cuerpo, y a conocer lo que les gusta y lo que no, estarán mejor preparadas para comunicarlo a sus posibles parejas sexuales. Un mejor conocimiento y comunicación les ayudará también a negociar el consentimiento.*

La cultura, los tabúes, las normas y también la religión tienen una fuerte influencia en este tipo de temas, pero cuando la sociedad cambia, estas cosas también pueden cambiar. La mayoría de los deseos y comportamientos sexuales son comportamientos influenciados culturalmente. En algunas

culturas o periodos de tiempo, como la América de 1900, existía la fuerte creencia de que la masturbación fuese un peligro para la salud. Esto ha sido desmentido, pero algunas personas todavía tienden a creerlo.

## CITAS EN LÍNEA Y SEXTING[2]

Los sitios web y las aplicaciones de citas en línea te permiten encontrar a otras personas con las que podrías estar interesado en salir. Hay muchos sitios web y aplicaciones de citas en línea entre los que puedes elegir; algunos son de uso gratuito, otros son de pago. Debes tener 18 años o más para utilizar la mayoría de ellas. Algunas son específicas para personas con una determinada sexualidad. Para las personas cuya sexualidad es diferente a la norma (queer/BDSM/fetiché), las citas online pueden ser una herramienta muy importante para encontrar personas con los mismos intereses.

Al utilizar las citas en línea es importante pensar en su propia seguridad. Estas precauciones pueden ayudar:

- Puedes pedirle a alguien de confianza que te ayude a crear tu perfil de citas online.
- Tómate tu tiempo para conocer a alguien que has conocido a través de un sitio web o una aplicación de citas en línea. No te apresures a conocer a alguien en la vida real. Intenta hablar con esas personas por teléfono primero.
- Cierra siempre la sesión del sitio web o de la aplicación de citas en línea cuando hayas terminado de utilizarlo, si es en un ordenador/dispositivo público.

Al utilizar las citas en línea no debes:

- Incluir en tu perfil tu nombre completo, dirección, lugar de trabajo, número de teléfono o datos bancarios. Tampoco debes responder a preguntas sobre estas cosas. Esta información es privada y sólo debe compartirse con personas de confianza.
- Dar dinero a alguien que conociste por internet.
- Hacer clic en enlaces sospechosos, o en enlaces enviados por alguien que conociste en línea y que aún no conoces muy bien.
- Enviar fotos sexys/desnudas a alguien sin preguntarle primero. En algunos países es ilegal enviar fotos de desnudos a alguien a menos que ambos den su consentimiento (digan que está bien). Si alguien te pide fotos sexys y te incomoda, no las envíes. Si alguien te envía fotos sexys y te hace sentir incómodo, borralas (nota: si quieres presentar una denuncia por acoso, es mejor que no borres las fotos).

Si alguien te hace sentir incómodo en Internet, bloquealo. Díselo a alguien de confianza, especialmente si la persona que te ha hecho sentir incómodo es alguien que también conoces fuera de la red.

## ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

**GRUPO OBJETIVO** Jóvenes de 14 a 20 años, incluidas las personas con diversidad funcionales sociales y/o intelectuales

### DURACIÓN DEL MÓDULO

90 - 100 minutos (reservar 30 - 40 minutos para el Teatro del Oprimido)

## METAS Y OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Las/los estudiantes:

- Reflexionen y exploren el concepto de espacio personal y distancia de seguridad en relación con el concepto de comunicación consentida.
- Hablen de los conceptos sexo y sexualidad, y ver lo amplio que es por lo diferente que piensa cada uno sobre estos conceptos.
- Conozcan las diferentes ITS, los síntomas, cómo prevenirlas, cuándo y dónde hacerse las pruebas.
- Descubran los conceptos erróneos más comunes y encuentre las respuestas reales.
- Aprendan dónde y cómo encontrar información fiable sobre el sexo y la sexualidad.
- Aprendan, de forma adecuada a la edad y sin prejuicios, que la pornografía no es una representación real del sexo y la sexualidad, y que verla de vez en cuando (o no verla) no es malo ni insano.
- Aprendan y hablen, de forma apropiada para su edad y sin juzgar, sobre la masturbación, la normalidad de la misma y (dependiendo del nivel cognitivo de los alumnos) que hay un momento y un lugar para ello.

## EJECUTORES OBJETIVO

Docentes

## ACTIVIDAD 1 - EMPEZAR: DISTANCIA SEGURA

**DURACIÓN** 20 minutos

### OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Este ejercicio basado en el movimiento permitirá a las personas participantes sentir las tensiones generadas por la cercanía y la distancia al relacionarse con los demás. Las personas participantes experimentarán y reflexionarán sobre lo que significa para ellas la “distancia segura” (en el sentido de espacio personal).

Objetivos:

- Identificar, reflexionar y explorar el concepto de espacio personal y distancia de seguridad utilizando nuestro cuerpo en relación con las demás personas.
- Sentir (encarnar) la dinámica del distanciamiento social (interpersonal): cómo creamos, mantenemos y cambiamos la distancia en conjunto.
- Experimentar con la distancia física y navegar por la distancia física en relación con las demás personas.

### RESUMEN DE ACTIVIDADES

- El alumnado trabajará por parejas. Se colocarán uno frente al otro, a cierta distancia, con un objeto (pivote) en el centro.
- Las personas facilitadoras demostrarán el ejercicio moviéndose alrededor de su pivote, teniendo cuidado de mantener una distancia siempre equivalente entre el objeto y las dos personas de la pareja. (Es decir, si una persona se aleja del pivote, la otra persona de la pareja también lo hará).
- Tras la demostración, es el turno de las personas participantes. No se olvide de decirles que

tienen que estar atentos a las demás parejas que les rodean. No deben chocar unas con otras.

- El ejercicio debe realizarse en completo silencio (no pasa nada si no es completamente silencioso, pero las/los participantes deben esforzarse por conseguirlo) y además participar mirándose a los ojos todo lo que puedan.
- Ellas/ellos deben probar diferentes velocidades de movimiento, prestando siempre mucha atención a la respuesta que reciben de su pareja y al mismo tiempo al pivote, para mantener el equilibrio en la distancia los miembros de la pareja y el pivote.
- No hay roles (líder/seguidor) predeterminados, pero puede ocurrir de forma natural.
- Se trata de un ejercicio encarnado, y las/los jóvenes deben experimentar y sentir en su cuerpo lo que el espacio personal y la distancia de seguridad significan para ellos personalmente. Si la clase lo necesita, puede especificar de antemano que deben ser conscientes de las sensaciones de su cuerpo mientras realizan el ejercicio.

Reflexiona en grupo sobre los siguientes aspectos:

- ¿Qué fue fácil y qué fue difícil?
- ¿Qué pasó, qué sentiste?
- ¿Sentiste algo en tu cuerpo? ¿Y dónde?
- ¿Sentiste algún límite o frontera por el contacto visual? ¿Y por los movimientos?
- ¿Cómo?
- ¿Cómo has sentido tu cuerpo antes y después del ejercicio? ¿Notaste algún cambio?
- ¿Has descubierto o aprendido algo sobre lo que significa para usted el espacio personal?

### OPCIONALES O ALTERNATIVAS

Puede quitar el pivote del centro y pedir a las personas participantes que mantengan la misma distancia que si el pivote siguiera ahí entre ellas. Como último paso de este ejercicio, puede pedirles que sigan trabajando con sus parejas, pero esta vez olvidándose del pivote. Intentarán negociar la distancia correcta sin hablar y experimentarán acercándose o alejándose un poco la una de la otra.

Después de hacerlo por parejas, también puedes probar el ejercicio con grupos pequeños o con todo el grupo pivotando al mismo tiempo.



## NOTA PARA LA PERSONA EDUCADORA



No explique de antemano lo que significa la distancia de seguridad/el espacio personal. Se trata de un ejercicio encarnado, por lo que explicar demasiado la teoría de antemano alejaría la experiencia encarnada que tendrá el alumnado. Después, en la sesión informativa, puedes preguntarles qué sensación de “seguridad” tienen cuando se trata de distanciarse.

Toda la comunicación consiste en una secuencia de aperturas y cierres, mostrando algo al otro, revelándose y poniendo límites a la revelación. Estos movimientos de acercamiento y alejamiento obedecen a nuestras dos motivaciones básicas y aparentemente opuestas: la motivación hacia el compartir y la pertenencia y la motivación hacia el separarse y ser diferente de los demás. Esto no debe verse como una confusión, sino como un signo de la complejidad y el dinamismo de nuestro sistema interno: en efecto, estamos motivados por fuerzas divergentes y buscamos un equilibrio dinámico entre ellas en casi cada interacción.

Las relaciones se crean a través del proceso de diferentes interacciones, y en todas nuestras relaciones encontramos la misma dinámica de acercamiento y alejamiento. A través de este proceso, negociamos la distancia o proximidad adecuada entre nosotras. Puede que no seamos muy conscientes de ello, pero tenemos una idea bastante clara de cuál es esa “distancia adecuada”: en cuanto hay una trasgresión en ambos sentidos, las reacciones emocionales llaman nuestra atención sobre un desorden en la coreografía implícita.

La distancia física real que tomamos con otra persona no es aleatoria, forma parte de nuestro repertorio personal y cultural de comunicación no verbal. Pero es mucho más: incluye lo que nos decimos y cómo lo decimos.

Esta actividad requiere 2 personas facilitadoras.

Fuente: Libro de la Buena Proximidad, Intimidad a través de las culturas (proyecto Erasmus+)

## ACTIVIDAD 2 - LLUVIA DE IDEAS

**DURACIÓN** 20 minutos

### OBJETIVO DE APRENDIZAJE

- Aprender que la sexualidad es más que el sexo (también las relaciones, la identidad, etc.).
- Explorar la diversidad de las ideas y experiencias sobre el sexo y la sexualidad.
- Comprender que todo el mundo tiene sus propios sentimientos y opiniones sobre el sexo y la sexualidad y que todos son válidos (siempre que no se discrimine).
- Comprender que está bien y es perfectamente normal hablar de sexo y sexualidad con compañeras/os y docentes.

### RESUMEN DE ACTIVIDADES

Se invita a las personas participantes a decir cada una al menos una palabra que asocien con el sexo y la sexualidad. La/el animadora/or anotará todo y ya intenta clasificar las palabras que pertenecen a “sexo” y “sexualidad”.

Ejemplos de preguntas de seguimiento que puedes hacer durante la lluvia de ideas:

- ¿Qué es el sexo?
- ¿Por qué la gente tiene sexo?
- ¿Qué actos sexuales puedes nombrar?
- ¿Cuál es la diferencia entre sexo y sexualidad?
- ¿Qué orientaciones sexuales puedes nombrar?
- ¿Qué emociones están relacionadas con el sexo?
- ¿Puedes hablar con tus amistades sobre estos temas?

- ¿Puedes hablar con tus familiares sobre estos temas?
- ¿Por qué es importante aprender sobre el sexo?
- ¿Existe una edad adecuada para empezar con el sexo?
- ¿De qué manera influyen los medios de comunicación en nuestra visión del sexo?
- ¿De qué manera influye la religión/cultura en nuestra visión del sexo?
- ¿Dónde se puede encontrar información fiable sobre sexo y sexualidad?
- ¿Debemos aprender sobre estos temas en la escuela?

## SEXO

El sexo es cualquier actividad con uno mismo o con otros, que proporciona placer sexual o satsface la excitación sexual. Como la palabra es un homónimo (una palabra con dos significados), el sexo también se refiere a las características biológicas que definen a los humanos como femeninos, intersexuales o masculinos. Las personas intersexuales tienen cualquier combinación de características típicamente masculinas y típicamente femeninas.

## SALUD SEXUAL

La salud sexual es algo más que estar físicamente sano. También tiene que ver con el bienestar emocional, mental y social. Conocerse a sí mismo y a su cuerpo, saber lo que quiere y lo que no quiere, saber dónde y cuándo encontrar ayuda u otros recursos, y con quién hablar, todo ello forma parte de la salud sexual. Según la Organización Mundial de la Salud, la definición de salud sexual es:

“...un estado de bienestar físico, emocional, mental y social en relación con la sexualidad; no es sólo la ausencia de enfermedad, disfunción o dolencia. La salud sexual requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de coerción, discriminación y violencia. Para alcanzar y mantener la salud sexual, los derechos sexuales de todas las personas deben ser respetados, protegidos y cumplidos. .”

La sexualidad es un término muy amplio, porque abarca todo lo que rodea al sexo y la salud sexual, desde los comportamientos, opiniones y sentimientos personales, hasta las ideas, normas y opiniones sociales, culturales y religiosas sobre esos temas. La salud sexual no puede definirse, entenderse o hacerse operativa sin una amplia consideración de la sexualidad, que subyace a importantes comportamientos y resultados relacionados con la salud sexual. La definición de sexualidad de la OMS es:

*“...un aspecto central del ser humano a lo largo de la vida abarca el sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y, para algunos, la reproducción. La sexualidad se experimenta y se expresa en pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones.*

*Aunque la sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no siempre se experimentan o expresan todas ellas. La sexualidad está influida por la interacción de lo biológico, factores psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, jurídicos, históricos, religiosos y espirituales”.*



## RESUMEN

La lluvia de ideas mostrará cuántas cosas diferentes pueden pertenecer al sexo y a la sexualidad. Haga hincapié en que lo que cada persona considera que pertenece al sexo y a la sexualidad es diferente. Diga a su alumnado que estas lecciones o este ejercicio les ayudarán a prepararse para el momento de iniciar una actividad sexual (si es que quieren), enseñándoles a cuidarse a sí mismas y a sus parejas.



## NOTA PARA LA PERSONA EDUCADORA



La/el animadora/or puede añadir un buzón de preguntas anónimas o cualquier herramienta online al inicio de la actividad, para saber qué prefieren aprender las/los jóvenes con esta actividad. En el caso de un buzón de preguntas físico, dales a todas las participantes un trozo de papel en el que escribir algo, y díles que si no tienen ninguna pregunta, deben escribir simplemente “sin preguntas” y ponerlo en el buzón. De este modo, todas las preguntas serán realmente anónimas. Si vas a utilizar una herramienta en línea, puede ser una buena idea no mostrar las respuestas en una pizarra/pantalla, ya que las/los estudiantes podrían sentir incomodidad o puede haber quienes escriban algunas cosas sólo por el “valor de choque”. Usted, como persona educadora, puede decidir cuáles son las preguntas útiles que hay que responder o qué palabras hay que anotar en la pizarra.

Después de esta actividad, usted tendrá una mejor idea del nivel de conocimientos de su alumnado, importante para que tomen conciencia sobre su vida sexual, la prevención de enfermedades y a quién dirigirse en caso de síntomas particulares.

Recuerde que cada actividad puede variar en cuanto al material visual y auditivo, la selección del lenguaje, la simplicidad de las palabras, la duración de la actividad, etc., en función de las características de los grupos de personas destinatarias, como la edad, el nivel de diversidad funcional, la comprensión del lenguaje, la religión o el contexto cultural del país. Para el alumnado que tenga dificultades para comprender conceptos abstractos, se pueden mostrar algunos materiales visuales en la pizarra del aula. Los siguientes sitios web contienen materiales visuales que pueden ser útiles: [All about sex, Family planning nsw](#).

### ACTIVIDAD 3 - TEST

**DURACIÓN** 30 minutos

#### OBJETIVO DE APRENDIZAJE

- Desviar los conceptos erróneos más comunes sobre el sexo y la sexualidad
- Aprende a encontrar buenos recursos sobre el sexo

## RESUMEN DE ACTIVIDADES

Las personas participantes deben dividirse en grupos. Cada grupo recibirá unas cuantas tarjetas de preguntas. Asegúrese de que todas las personas reciban preguntas diferentes a las de las demás. Es posible utilizar plataformas de aprendizaje basadas en juegos como Kahoot y herramientas de presentación interactiva como Mentimeter. Los grupos pueden buscar la información en sus propios teléfonos/dispositivos. Como hay algunos sitios web en las tarjetas, diga a las/los estudiantes que no se limiten a buscar el tema en Google. Asegúrese de que escriban sus respuestas en un papel. Cuando todos los grupos hayan terminado, pida a cada grupo que presente sus preguntas y las respuestas que han encontrado. Díales si sus respuestas son correctas o incorrectas. Si las respuestas son incorrectas, explique a todas las personas participantes las respuestas correctas. Cuando todos los grupos hayan terminado de presentar sus respuestas, también puedes plantear a todo el grupo las siguientes preguntas:

- ¿Qué información es nueva para usted?
- ¿Qué es lo que ya sabías?
- ¿Hubo algo que le sorprendió?
- ¿Cómo sabes qué sitios web son fuentes fiables?

Las preguntas son:

- ¿Qué significan las letras de LGBTQIA+? Fuente de la respuesta
- ¿Qué se puede hacer para prevenir el embarazo? Fuente de la respuesta
- Sexo y dolor: ¿Qué haces si tú o tu pareja experimentáis dolor durante el sexo? Fuente de la respuesta
- ¿Es normal la masturbación? Fuente de la respuesta
- ¿Cuándo se es «bueno en el sexo»? Fuente de la respuesta
- ¿Todo el mundo tiene que tener actividad sexual?
- ¿Cuándo hay que hacerse las pruebas de ITS? Fuente 1 y 2 para las respuestas
- ¿Se puede hacer una prueba de ITS de forma anónima? Fuente de la respuesta



## NOTA PARA LA PERSONA EDUCADORA



Es importante vigilar el tiempo y a las/los estudiantes para ver si están utilizando los sitios web adecuados. Las/los animadoras/res deben comprobar previamente los sitios web que se van a utilizar en el ejercicio, para poder responder a las preguntas que el alumnado pueda tener sobre el sitio web.

## ACTIVIDAD 4 - HECHOS INTERESANTES ENSEÑAN

**DURACIÓN** 25 minutos

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE**

### **Las/Los estudiantes:**

- Aprender qué es la pornografía y qué tipo de pornografía existe.
- Aprender que ver o querer ver porno es un deseo normal.
- Habla de la diferencia entre la fantasía y los deseos de la vida real.
- Ser capaz de identificar las formas en que el material pornográfico no siempre es representativo del sexo real.

## **RESUMEN DE ACTIVIDADES**

Una lista de afirmaciones sobre el porno, el sector del porno, el tipo de pornografía se mostrará en forma de frases en la pantalla de la clase o en uno de los papeles que se entregarán a cada grupo del alumnado. Algunas sugerencias:

*La palabra “pornografía” proviene de las palabras griegas porne (prostituta) y grapho (escribir o grabar). Así que, en otras palabras, pornografía significa “escribir sobre prostitutas”*

*El porno representa el 30% de todos los datos que se transfieren por Internet.*

*Cada segundo, casi 30.000.000 de usuarios únicos de Internet ven porno.*

*El 12% de los sitios web de Internet son pornográficos.*

*Algunos tipos de porno, como las revistas y las historias escritas, pueden estimular las fantasías sexuales de las personas de diferentes maneras*

*Diversas herramientas mediáticas pueden ayudar a no desarrollar una adicción.*

*Ver un vídeo porno es una acción pasiva de las personas usuarias.*

*La lectura de historias sexuales escritas puede ayudar a las personas a desarrollar su imaginación.*

*Las diferentes herramientas mediáticas pueden tener diferentes efectos secundarios.*

*Las trabajadoras sexuales tienen que someterse a pruebas de ITS con regularidad.*

*Hay un sector de vídeos porno hechos por mujeres y para mujeres que se llama pornografía feminista.*

*El sector de los vídeos porno está liderado mayoritariamente por hombres.*

*El placer de las mujeres en los vídeos porno es importante.*

*Ambos miembros de la pareja tienen que estar satisfechos con su relación sexual.*

*La actriz porno gana de media entre 800 y 1.000 dólares por una escena de sexo entre hombres y mujeres, mientras que los hombres del porno ganan de media entre 500 y 600 dólares por escena.*

*La edad media de la primera exposición al porno en Internet es de 11 años.*

*Todo el porno es trabajo sexual, no todo el trabajo sexual es porno.*

*Ver porno es un comportamiento normal.*

*No ver porno es un comportamiento normal.*

*El porno puede ayudar a las personas a explorar sus propios deseos sexuales.*

*Muchas personas utilizan la pornografía como actividad de ocio para aliviar el estrés o distraerse de emociones incómodas.*

*El deseo de ver una fantasía específica en el porno no significa que quieras tenerla en la vida real.*

*El porno se puede ver en pareja.*

*El porno se puede ver solo.*

*El porno puede crear un deseo de masturbación durante o después de verlo*

*Ver porno en pareja puede ayudar a la pareja a identificar cuáles son sus deseos sobre su vida sexual.*

*De los hombres que se masturbaban con frecuencia, el 70% utilizaba la pornografía al menos una vez a la semana*

*Ver los cuerpos de las personas retratadas en el porno puede crear presión en las personas.*

*La mayoría de las personas tardan en excitarse y no quieren sexo todo el tiempo.*

*Ver porno a través de extensiones ilegales de páginas web puede llevar a la deslegitimación de la industria*

*Es importante conocer la ley y las normas sobre la pornografía*

*La adicción al porno es una situación insana*

A continuación, el alumnado se dividirá en grupos más pequeños y se les pedirá que creen un debate sobre estos hechos y afirmaciones. Pueden agrupar las afirmaciones como “favorables” y “desfavorables” o “neutras” según sus opiniones personales.

La o él docente insistirá en que es importante pensar en torno a estas frases, que no hay que dedicar mucho tiempo a pensar para clasificar correctamente cada frase. No hay nada correcto o incorrecto. Lo importante es ser consciente de estos hechos sobre la pornografía. La/el profesora/ or animará a las personas participantes a ser amables entre ellas mientras discuten sus opiniones sobre las frases.

Por último, preguntará al alumnado “¿qué hechos o afirmaciones os han sorprendido más?” y resumirá brevemente diciendo “Ver porno es un acto normal y no hay que juzgarlo. Sin embargo, como cualquier medio de comunicación, consumir tanto que te distraiga o te aleje del resto de tu vida, puede ser un signo de adicción.

El objetivo es que el alumnado sea consciente de los aspectos positivos y negativos de la pornografía y los comportamientos relacionados.



## NOTA PARA LA PERSONA EDUCADORA



Esta actividad requeriría habilidades de comprensión lectora y lingüística, las/los profesoras/res pueden decidir excluir esta actividad según el nivel de diversidad funcional del aula.

Unas interesantes afirmaciones al principio de la actividad llevarán la atención de las/los jóvenes al tema de la pornografía. El objetivo es mostrar que el porno es un sector de los medios de comunicación y que la mayoría de las veces no refleja contextos de relaciones sexuales de la vida real. Ver/disfrutar de la pornografía es algo muy común.

Fuente adicional:

[Making Sense of Relationships](#), NSPCC

[Enseñanza y aprendizaje de la pornografía en la educación sanitaria](#), NZHEA

### ACTIVIDAD 5 - TOCA Y AVERIGUA

**DURACIÓN** 25 minutos

#### OBJETIVO DE APRENDIZAJE

La actividad “Toca y averigua” fue diseñada en España por La Xixa Teatre para dar respuesta a una preocupación expresada por la escuela con la que colaboraron para el pilotaje de esta formación. Una de las principales preocupaciones estaba relacionada con la masturbación, ya que se había dado el caso de encontrar a algunos alumnos masturbándose en clase. Por este motivo, el personal del colegio consideró importante ofrecer una actividad que ayudara a los alumnos a reflexionar sobre la diferencia entre los espacios íntimos y los públicos, sobre lo que es apropiado y aceptado en el colegio, lo que se puede hacer públicamente y lo que debe hacerse en un espacio privado, o lo que, si se hace en presencia de otras personas, requiere el consentimiento de todos. Sin embargo,

es importante que esto se haga sin alimentar el ya gran estigma existente en torno a la masturbación.

### Objetivos:

- Poner las personas en contacto con su propio cuerpo
- Experimentar y reflexionar sobre el placer.
- Identificar, reflexionar y explorar el concepto de espacio íntimo y público.

## RESUMEN DE ACTIVIDADES

### PRIMERA PARTE

También se puede hacer que el alumnado encuentre un objeto en la sala para sostenerlo y tocarlo, en lugar de visualizar su comida favorita.

- La persona facilitadora pide a las y los participantes que busquen un espacio en la sala en el que se sientan cómodas y en el que sientan que tienen algo de intimidad.
- Invita a las participantes a sentarse (en el suelo o en sillas, donde se sientan más cómodas) y a cerrar los ojos.
- En este punto, la facilitadora pide a las personas participantes que tomen conciencia de su respiración, sin modificarla. Manteniendo el mismo ritmo e intensidad.
- La persona facilitadora explica que ahora todo el grupo va a respirar al mismo tiempo, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. La persona animadora cuenta “1,2,3... e inhala”. Luego, “1,2,3... y exhala”.
- Una vez que se ha repetido esto unas cuantas veces, la/el animadora/or pide a quienes participan que vuelvan a respirar a su ritmo y que imaginen su comida favorita. Que piensen en ella durante unos segundos.
- Las personas participantes pueden intentar visualizar su comida favorita ¿Cuál es el color? ¿La textura? ¿Es visualmente atractivo?
- Ahora se centrarán en el olor. ¿Cómo huele? Si pueden que se concentren un poco más y comprueben si puedes olerlo ahora mismo. ¿Este olor te lleva a otro lugar? ¿Te trae recuerdos agradables?
- Ahora que imaginen de comerlo, de masticarlo. Que intenten sentir las sensaciones en tu boca.
- Ahora hagan el sonido que harían al masticarlo.
- Exageren ese sonido y sienten el placer de comer su comida favorita.

La persona facilitadora puede decidir terminar la actividad aquí sin pasar a la siguiente parte. En ese caso, utilice lo que se indica a continuación para la bajada. Si la actividad continúa, pase a la segunda parte.

- Pide a las personas participantes que abran los ojos cuando se sientan preparadas y formule las siguientes preguntas.
- ¿Cuál era la comida que imaginabas?
- ¿Cómo era imaginar tenerlo delante, verlo y olerlo?
- Cuando le invitaron a hacerlo, ¿se sintió como si se lo estuviera comiendo?
- ¿Cómo fue la experiencia? ¿Sintió algún placer?
- Hablamos del placer relacionado con la comida. Pero ¿qué ocurre si trasladamos el concepto de placer a la sexualidad?

## SEGUNDA PARTE

Cuando las personas estén preparadas, dígalas que van a hacer lo mismo que hicieron con la visualización de su comida favorita, pero ahora tocando su piel: antebrazos, pierna, cabeza y cuello.

Pídales que mantengan los ojos cerrados y que ahora toquen la parte interna de sus brazos y piensen en sus características: su temperatura, su textura, etc.

¿Cómo es la piel en esa parte? ¿Qué siento cuando la toco?

Pídales que mantengan los ojos cerrados y que ahora se toquen la pierna (debe ser una parte que no esté cubierta por la ropa).

¿Cómo es mi piel en esa parte? ¿Qué siento cuando la toco?

Pídales que mantengan los ojos cerrados y que ahora se toquen la cabeza y se den un masaje.

¿Cómo es mi piel en esa parte? ¿Qué siento cuando la toco?

Pídeles que mantengan los ojos cerrados y que ahora se toquen el cuello.

¿Cómo es mi piel en esa parte? ¿Qué siento cuando la toco?

Mientras están quietos con los ojos cerrados, pídeles que respiren profundamente y recuerden esas sensaciones y piensen:

- ¿Cómo me sentía cuando me tocaba?
- ¿Qué parte me ha gustado más tocar?
- ¿En qué momento fui más feliz?
- ¿Sentí placer?

No se esperen respuestas compartidas. Las/los profesoras/res deben insistir en que son preguntas para estimular la reflexión. No es necesario que se respondan en voz alta y nadie tiene que sentirse expuesto. Antes de que el alumnado vuelva a abrir los ojos, repita el ejercicio de respiración durante un momento y pídeles que vuelvan a pensar en su comida favorita. Esto será un buen enfriamiento para cualquier excitación accidental que se haya sentido.

Tocarse puede dar placer, puede provocar relajación y/o excitación. Todas las personas necesitamos un espacio de intimidad donde podamos experimentar libremente el placer con nuestro cuerpo. Sin embargo, es importante establecer una diferencia entre los espacios íntimos donde se puede vivir plenamente el placer y los espacios públicos donde hay otras personas y normas que hay que respetar.

### OPCIÓN:

Pida a las personas participantes que busquen un espacio más público en la sala y que sientan cómo lo habitan de forma diferente.

¿Sientes la diferencia?

Concluye con:

Puede ocurrir que mientras estás en un espacio público (como en clase, en una cafetería o en un autobús) sientas excitación, o la necesidad de experimentar placer contigo misma/o. No pasa nada, pero recuerda que son espacios públicos donde la gente espera que no compartas experiencias íntimas. Manejar este tipo de situaciones requiere cierto esfuerzo y ejercicio, pero no es imposible. Especialmente después de la pubertad será más fácil. Recuerda inspirar, espirar y esperar el momento y el lugar adecuados para vivir la experiencia.

Si surgen preguntas u observaciones, tómate un tiempo para abordarlas sin tabúes y sin juzgar.



## NOTA PARA LA PERSONA EDUCADORA



Es fundamental que antes de comenzar la actividad, las/los facilitadoras/res no mencionen que se trata de la masturbación, para evitar reticencias y vergüenza en las personas participantes.

La masturbación a cualquier edad no es sucia, vergonzosa o ilícita, es perfectamente normal y saludable, pero es un asunto privado que sólo puede ocurrir en un espacio íntimo-seguro, y hacerlo en público está legalmente prohibido. Esto no significa que no pueda practicarse en compañía de la pareja o mutuamente, si hay consentimiento de todas las partes.

Es importante tener en cuenta y explicar a quienes participan que la sexualidad se construye y reconstruye continuamente a través de procesos y prácticas socioculturales, por lo que nuestra visión sobre la sexualidad, lo que es socialmente aceptado o no en público, no es la misma en todas las culturas. Sin embargo, existen normas legales que la ciudadanía debe respetar para no cometer infracciones a la ley.

También hay que reconocer que todas las personas somos diferentes, y aunque es normal que algunas personas sientan atracción sexual hacia otras y quieran experimentar placer con su cuerpo, también hay personas asexuales que no experimentan atracción sexual hacia individuos de ningún género y tienen o poco o ningún interés o deseo por cualquier tipo de actividad sexual. La asexualidad es distinta de la abstención de la actividad sexual y del celibato, que son comportamientos y generalmente están motivados por factores como las creencias personales, sociales o religiosas de cada individuo.

## ACTIVIDAD 6 - TEST SOBRE LA MASTURBACIÓN

**DURACIÓN** 15 minutos

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE**

Las/los estudiantes:

- Aprender que la masturbación a cualquier edad no es sucia, vergonzosa o ilícita, es un comportamiento perfectamente normal y saludable para las personas.
- Aprender sobre la masturbación de una manera apropiada y cómoda para su edad.
- Aprender que es normal tener impulsos e intereses sexuales a diferentes edades. Aprender que, aunque la masturbación está absolutamente bien, deben establecerse límites en torno a ella. El alumnado aprenderá explícitamente cuál es el momento y el lugar adecuados.

## RESUMEN DE ACTIVIDADES

Para esta actividad es posible utilizar plataformas de aprendizaje basadas en juegos como Kahoot y herramientas de presentación interactiva como Mentimeter.

El alumnado se dividirá en grupos y emparejará las frases de abajo para completar los enunciados sobre la masturbación:

- La masturbación puede producirse en lugares seguros y privados.
- Para masturbarse cuando alguien está presente en el mismo espacio usted necesitan su consentimiento.
- La masturbación puede realizarse en solitario o con otras personas.
- La masturbación realizada con una pareja se denomina masturbación mutua.
- En caso de eyaculación es importante limpiarse y limpiar el espacio.
- La masturbación puede estar relacionada con ayudas visuales como el sexting, las imágenes de desnudos o vídeos, pornografía, grabaciones de voz.
- Si te masturbas no te quedarás ciego por ello.
- La masturbación tiene beneficios para la salud.



## RESUMEN

La masturbación es un comportamiento sano y normal, que a algunas personas les gusta hacer, y a otras les gusta hacer menos, o no hacer nada. Esto es algo que depende totalmente de ti para decidir por ti misma/o. Puedes hacerlo a solas, en la intimidad de tu casa, o junto a una pareja sexual (si ésta lo consiente, claro). La masturbación puede ayudarte a descubrir lo que te resulta placentero, preparándote así para las relaciones sexuales que puedas tener.



## NOTA PARA LA PERSONA EDUCADORA



Si tiene tiempo, puede hacer el ejercicio un poco más largo: Explique por qué ha utilizado “no te quedarás ciego si te masturbas” (es un mito que se utiliza para disuadir a las personas jóvenes, en su mayoría religiosas, de masturbarse). Pida a quienes participan que busquen por grupos más mitos sobre la masturbación de sus países. Enumere algunos de los mitos interesantes del siguiente sitio web y asegúrese de que todas las personas participantes sepan que son mitos, no hechos.

**Fuente: La salud y los derechos sexuales y reproductivos de los jóvenes con diversidad funcional intelectual: A Scoping Review**

- o La masturbación puede producirse \_\_\_\_\_ en lugares seguros y privados.
- o Para masturbarse cuando alguien está presente en el mismo espacio \_\_\_\_\_ necesitas su consentimiento.
- o La masturbación puede realizarse en solitario o \_\_\_\_\_ con otras personas.
- o La masturbación realizada con una pareja se denomina \_\_\_\_\_ masturbación mutua.
- o En caso de eyaculación es importante \_\_\_\_\_ limpiarse y limpiar el espacio.
- o La masturbación puede estar relacionada \_\_\_\_\_ con ayudas visuales como el sexting, las imágenes de desnudos o vídeos, pornografía, grabaciones de voz.
- o Si te masturbas \_\_\_\_\_ no te quedarás ciego por ello.
- o La masturbación \_\_\_\_\_ tiene beneficios para la salud.

4



CONSENTIMIENTO

# 4

## CONSENTIMIENTO

### PROFUNDIDAD TEÓRICA DE LOS CONTENIDOS

#### ¿QUÉ ES EL CONSENTIMIENTO Y POR QUÉ ES IMPORTANTE?

El consentimiento es el conjunto de reglas y límites personales e invisibles que deben aclararse y establecerse para que nuestra relación con las demás personas esté protegida y podamos obtener placer y disfrute de ella. Consentir algo significa, por tanto, dar permiso por libre elección, para una cosa concreta que implica algo que nos pertenece, como datos, imágenes, nuestro espacio personal o nuestro cuerpo.

Según una investigación sobre la percepción de las citas y el comportamiento sexual de un grupo de adolescentes de entre 14 y 18 años, (Righi et al., 2019) se puso de manifiesto que las/los adolescentes consideraban que las chicas debían expresar su consentimiento en mayor medida que los chicos, ya que estos últimos solían desempeñar el papel de iniciadores del acto sexual y, por tanto, consideraban la falta de un “no” explícito como una señal de que su pareja estaba consintiendo.

Por lo tanto, esta percepción considera que a las mujeres (en una relación heterosexual) se les confía la tarea de “guardián sexual” como medio para prevenir la agresión (Burkett y Hamilton, 2012; Jozkowski, 2015).

El “modelo del portero” es una teoría del consentimiento sexual desarrollada por la activista Jaclyn Friedman según la cual las mujeres, como “porteras”, conceden a sus parejas el acceso a su sexualidad a de mala gana en respuesta a una solicitud o invitación a la actividad sexual por parte de los hombres.

#### **Esto también implicaría:**

- Una cantidad significativa de responsabilidad en las mujeres para tomar decisiones sexuales para la pareja;
- Limitar la expresión del consentimiento como una mera expresión de “sí” o “no”, dejando poco espacio para que las señales no verbales, incluido el silencio o los signos de incomodidad, transmitan el rechazo.
- . No hay espacio para que las mujeres pidan lo que quieren, o para que los hombres sigan/respondan a una iniciación

Ante evidencias como las que ofrece la investigación anterior, surge la interiorización de una percepción muy limitada del consentimiento que está estrechamente ligada al género. Esta suposición, arraigada en nuestra percepción cultural, es sin embargo muy relativa porque, por un lado, perjudica a las víctimas masculinas de

las agresiones sexuales, típicamente presentadas como agresores de la actividad sexual, y por otro lado, no considera la importancia de la responsabilidad del consentimiento sexual en otros tipos de relaciones sexuales, reiterando una visión heteronormativa.

En este sentido, es crucial señalar que el consentimiento es un derecho que debe ser reconocido a todas las personas para el respeto de la dignidad humana individual y nunca debe darse por sentado, a pesar de lo que se ha visto en la historia de la humanidad en la relación entre hombres y mujeres.

Tener claro el consentimiento propio y el de las otras personas es muy importante para respetarse mutuamente y lograr el objetivo de que todas las personas reciban placer y disfruten de la experiencia compartida.

Cuando hablamos de consentimiento sexual, nos referimos a un acuerdo voluntario para participar en una actividad concreta que implique un contacto físico íntimo y personal, que puede ir desde un beso hasta un contacto íntimo o una actividad sexual.

También hay que tener en cuenta que el consentimiento sexual:

- puede expresarse verbalmente (por ejemplo, diciendo no o sí, o incluso tal vez);
- puede expresarse con el lenguaje no verbal, a través del silencio o de asentir con la cabeza o de cumplir/coincidir con un movimiento;
- requiere la libre voluntad de ambas partes y ningún tipo de forzamiento;
- No es permanente, por lo que aunque se haya tenido contacto físico o relaciones sexuales con anterioridad, hay que comprobar que también existe la voluntad en ese momento;
- Se puede dar y retirar en cualquier momento, porque una persona siempre es libre de cambiar de opinión o tener incertidumbres y darse tiempo para pensarlo, y todo el mundo tiene derecho a cambiar de opinión.

El consentimiento sólo puede darse si está claro lo que se propone, pero decir que sí si crees que entiendes lo que se propone, mientras que la otra persona en realidad quiere decir otra cosa, no es técnicamente un consentimiento. No siempre significa que haya un problema, pero al menos hay una falta de comunicación.

Cada uno de nosotras, mediante el conocimiento y la conciencia de nosotras mismas y de nuestros límites, puede:

- comprender nuestros propios derechos y voluntad y los derechos y la voluntad de las demás personas;
- reconocer nuestros propios deseos, necesidades y límites y los de las demás personas;
- comprender nuestras propias responsabilidades; tener poder de elección y control sobre nosotras mismas;
- ser capaz de expresar su consentimiento o desacuerdo de forma respetuosa y explícita.

## **CÓMO COMUNICARSE RESPETUOSAMENTE EN UNA RELACIÓN**

De la investigación, mencionada anteriormente, de Righi, Bogen y Kuo sobre 2019, se desprende que el consentimiento se expresa, por un lado, a través de la comunicación verbal del consenti-

miento (decir sí o algo similar) y, por otro, a través de la interpretación de señales no verbales como el silencio, el intercambio de miradas o el acto de quitarse la ropa.

¿Cuáles son los diferentes niveles de comunicación que hay que vigilar y observar?

- Verbal: comunicación que se produce mediante el uso de palabras, ya sean escritas o habladas;
- No verbal: comunicación que se produce a través de la postura y las expresiones faciales, los movimientos, la forma de vestir, la apariencia, la actitud, la proxémica;
- Paraverbal: comunicación mediante el uso del tono, el timbre, el volumen y el ritmo con el que se articulan las palabras.

Es evidente que la comunicación se compone en parte de palabras y que el lenguaje corporal desempeña un papel importante. Este tipo de comunicación es también un proceso bidireccional entre nosotras y las demás personas, y viceversa.

Por lo tanto, necesitamos:

- ser conscientes de nuestro lenguaje corporal y de los mensajes que comunicamos;
- leer el lenguaje corporal de las demás personas para entender los mensajes que nos envían.

El concepto de consentimiento se basa, por tanto, en la comunicación verbal y no verbal, y no se trata sólo de pedir permiso, sino también de **escuchar y observar la respuesta**. Teniendo en cuenta que el consentimiento no es permanente, es necesario establecer **una comunicación continua**, también porque especialmente en las situaciones íntimas hay actividades específicas que pueden hacerte sentir más o menos cómodo/a y cualquier actividad sexual necesita el consentimiento de todas las partes implicadas. El consentimiento es **específico**: Por ejemplo, el consentimiento para besar no implica el consentimiento para tener relaciones sexuales. Es fundamental comunicarse y estar seguro de que existe el consentimiento de todas las personas implicadas.

Cuando se trata del consentimiento sexual es crucial ser capaz de descubrir, decidir y comunicar lo que queremos en una relación íntima y **no sólo lo que no queremos**.

Ser capaces de expresar claramente, tanto verbal como no verbalmente, nuestros deseos en materia de afectividad y sexualidad nos ayudará a evitar experiencias sexuales no deseadas, o peor aún, la coacción, ya que tomamos decisiones conscientes sobre nuestros cuerpos y las experiencias que realmente queremos. Comunicar los deseos en lugar de sólo los límites hace que la persona con la que nos comunicamos tenga menos “conjeturas”, con lo que se establece una relación y un enfoque más positivo de la actividad sexual dentro de ella.

**Luchar, huir, congelar.**

¿Qué podría ayudarnos a tomar conciencia de nuestro cuerpo para tener una respuesta saludable durante un intercambio relacional?

- Normalmente, cuando nos enfrentamos a determinadas situaciones, desencadenamos reacciones automáticas, que se producen muy rápidamente, antes de que nuestro cerebro pueda tomarse el tiempo de reaccionar conscientemente. En situaciones en las que se traspasan los límites, o que son incluso aterradoras/traumáticas, la reacción inicial suele ser de lucha/

huida/congelación. No puedes elegir cuál de ellas es tu reacción inicial ante una situación, pero puedes elegir cómo reaccionas *después* de esta reacción inicial. Para que la reacción secundaria sea una respuesta consciente, tenemos que tener en cuenta cómo nos sentimos y las causas y consecuencias de la situación y la reacción inicial para tomar decisiones que nos respeten y respeten a las demás personas.

- **Escucha a tu cuerpo:** cuando te encuentres en una encrucijada, intenta sentir si tu cuerpo está intentando enviarte mensajes y señales como un cambio en la respiración, una sensación de cansancio o náuseas, dolor en ciertas partes del cuerpo. Todas estas son señales importantes que debes escuchar antes de actuar, porque el cuerpo no miente.
- **Intenta tomarte algo de tiempo:** cuando te enfrentes a determinadas situaciones que requieran una elección, puede ser conveniente que te tomes algo de tiempo, o que des un paso atrás para detenerte y reflexionar, para entender tu cuerpo, tu mente y tus emociones antes de dar una respuesta. Si no hay respuesta, no tengas prisa porque puede ser necesario tomarse más tiempo y volver a la pregunta más tarde.



## NOTA PARA LA PERSONA EDUCADORA



Para aclarar la distinción entre los distintos elementos que permiten la comunicación, se puede dar un ejemplo práctico utilizando una letra (por ejemplo, la A) o una palabra. Se puede intentar expresar un sentimiento, una emoción o una idea utilizando únicamente el sonido de la A o de la palabra elegida, en todas sus posibles modulaciones de tono, timbre y volumen, añadiendo un gesto o movimiento de acompañamiento.

## SIGUIENTE NIVEL DE CONSENTIMIENTO

### INFLUENCIA DEL ALCOHOL Y LAS DROGAS

La inclusión del alcohol en el contexto sexual amplifica el potencial de falta de comunicación. El consentimiento sexual cuando ambas partes están bajo la influencia del alcohol puede llevar a la **confusión sobre la situación sexual** y a la falta de comunicación: el alcohol (y las drogas) hacen más difícil reconocer los límites propios y ajenos.

Es posible que las mujeres sean las autoras de la violencia sexual y los hombres las víctimas de las agresiones sexuales, pero **la mayoría de las agresiones sexuales son actuadas por hombres sobre víctimas femeninas**. Entre las personas LGBTQIA+, la violencia sexual es aún mayor, especialmente entre las personas trans.

La investigación de Smith *et al.* sobre la influencia de las drogas en la comunicación de las decisiones sobre el consentimiento sexual mostró que las personas que consumían drogas describían que **eran percibidas como sexualmente disponibles** por las personas cercanas.

Esta percepción parecía estar relacionada con dos supuestos. En primer lugar, que es más fácil convencer a las personas de que mantengan relaciones sexuales cuando han consumido drogas y, en segundo lugar, que las personas que consumen drogas intercambiarán sexo por drogas.

Además las personas bajo la influencia de las drogas o el alcohol experimentan en realidad **un desconocimiento parcial o total** de lo que está ocurriendo, lo que **les impide tomar decisiones informadas**.

## PROBLEMAS DE COMUNICACIÓN Y MALENTENDIDOS

Si, por ejemplo, uno llega a decir “Sí, definitivamente quiero tener relaciones sexuales contigo”, ¿es esto realmente un consentimiento si la persona que hizo la pregunta tiene suficiente poder sobre el encuestado? Muchos aspectos de la situación y la relación entre los miembros de la pareja pueden tener efectos profundos en las implicaciones de las declaraciones y comportamientos de una persona para el consentimiento sexual.

En general, se indica que las **comunicaciones no verbales** son las más frecuentes para expresar e interpretar el consentimiento. El consentimiento verbal explícito es más probable en los primeros encuentros. Además, el consentimiento verbal explícito suele considerarse innecesario, antinatural y que interfiere en el estado de ánimo y el ritmo del encuentro sexual, aunque el consentimiento verbal también consiste en interacciones verbales menos explícitas como preguntar “¿puedo quitarte la camiseta?” o “¿puedo tocarte/besarte/lamerte aquí?”.

También existe la influencia y el impacto de la **dinámica de poder** en la comunicación e interpretación del consentimiento. Las definiciones de consentimiento suelen especificar que el consentimiento para participar en un acto sexual debe darse libremente. Pero en determinadas relaciones con desequilibrio de poder, el consentimiento es imposible debido a las posibles consecuencias de rechazar las insinuaciones sexuales de una persona en una posición superior.

Además, **las normas sociales** pueden favorecer los malentendidos. Por ejemplo, cuando la socialización de las mujeres las lleva a ser indirectas y sumisas con los hombres, puede dar lugar al uso de medios más indirectos para comunicar el no consentimiento, incluso en presencia de sentimientos muy fuertes contra el compromiso sexual que deberían presuponer una negativa explícita. Esto podría llevar a los hombres a subestimar la intensidad del no consentimiento real o incluso a malinterpretar el significado como consentimiento.

Además, **los estereotipos sexuales** pueden promover la percepción errónea del consentimiento sexual. Los estereotipos sexuales, o guiones, que presentan a los hombres como iniciadores y a las mujeres como más reacias a la actividad sexual promueven la interpretación de la pasividad como consentimiento. Un guión sexual engañoso ampliamente conocido es el de la “resistencia simbólica” o “hacerse la dura”: sugiere que una persona (las mujeres en particular) rechazará inicialmente las insinuaciones sexuales incluso cuando realmente desee participar en actividades sexuales.

## CUANDO EL CONSENTIMIENTO SALE MAL

Ser consciente de la relevancia del consentimiento sexual y de cómo se comunica es un aspec-

to fundamental de la sexualidad y del pleno disfrute de todas las personas que participan en la experiencia sexual. Esta concienciación dejará menos espacio para acontecimientos muy desagradables que pueden poner en riesgo tu seguridad.

Como mencionamos anteriormente, la manifestación de la voluntad de realizar una actividad sexual no se da sólo a través del lenguaje verbal, pero hay que considerar que existen diversos puntos de vista y no se debe asumir que las indicaciones son universales y, por lo tanto, siempre claras. El consentimiento está precisamente asociado al reconocimiento y comprensión del conjunto de señales verbales y no verbales recibidas de la otra persona, por lo que siempre es susceptible de errores de interpretación por parte de la pareja.

¿Cuáles pueden ser los riesgos cuando la comunicación va mal y es ineficaz?

Cuando la comunicación falla, puede ser que no se esté expresando y entendiendo cuáles pueden ser las intenciones. El concepto de consentimiento es un elemento fundamental para distinguir lo que es violencia sexual de lo que no lo es.

De hecho, cuando cualquier actividad sexual no cuenta con nuestro pleno consentimiento, no somos partícipes de la actividad, sino que estamos sometidos a ella y, por tanto, nos convertimos en víctimas.

Los abusos sexuales y la violencia sexual son delitos y, como tales, es fundamental saber reconocerlos y denunciarlos a un adulto de confianza, y posiblemente a las autoridades. Además, este tipo de delitos son aún más graves cuando la víctima es menor de edad o es una persona con diversidad funcional.

## SEXTING

También hay otro canal en el que se comunica y que es fundamental tener en cuenta: el canal de comunicación virtual.

El término sexting se compone de dos palabras, “sexo” y “mensajes de texto”. Estas palabras significan, en general, el intercambio de mensajes, audio, imágenes o vídeos a través de dispositivos digitales -especialmente a través de teléfonos inteligentes o chats de redes sociales - que tienen una orientación sexual o son sexualmente explícitos, incluyendo imágenes de desnudos o semidesnudos.

El sexting es un fenómeno, o más bien una realidad, que es común incluso entre personas adolescentes y que se puede hacer para:

- demostrar amor y confianza hacia la pareja;
- divertirse;
- explorar la propia sexualidad.

El sexting es vivido por las personas jóvenes como una forma muy cómoda de expresar su sexualidad o de iniciar su vida sexual. Sin embargo, las imágenes de desnudos o sexualizadas son un contenido muy personal y sensible, por lo que es muy importante tener en cuenta los riesgos de tomar, enviar o compartir imágenes de desnudos. Hay que tener en cuenta, sin embargo, que la mayoría de las veces sólo salen a la luz las historias o experiencias “malas” con el sexting. Las experiencias positivas con el sexting se quedan entre las personas que practican este comportamiento, mientras que las experiencias negativas aparecen en los medios de comunicación, en los casos judiciales y en las historias que hacen función de intimidación/ de advertencia.

Veamos en detalle cuáles son los posibles riesgos:

### **Riesgos en la web**

- Compartir o enviar imágenes íntimas en la web y las redes sociales es difícil de controlar. Si el vínculo con la persona a la que envías un “sext” (mensaje con contenido sexual) no es confiable, puedes correr el riesgo de sufrir abusos sexuales online. Algunos ejemplos son:
- Revenge porn: difusión en la red, sin el consentimiento de la persona retratada, de imágenes o vídeos privados de contenido sexual con fines de venganza (por ejemplo, por parte de una ex pareja) y de perjuicio para la reputación de la persona retratada;
- Sextorsión: amenaza de difusión del material fotográfico/vídeo, siempre con el objetivo de dañar la reputación de la persona retratada, para recibir dinero u otro beneficio;
- Ciberacoso: actos y comunicaciones agresivas, abusivas o de acoso realizadas mediante herramientas en línea.

### **Consecuencias legales:**

Incluso cuando no hay intención de dañar a la otra persona o de cometer un abuso sexual en línea (como en los casos mencionados anteriormente), no se excluye que los comportamientos típicos del sexting puedan crear delitos relacionados con la pornografía infantil, porque se ha perdido, aunque sea ingenuamente, el control y la gestión del material personal. Según el reciente dictamen emitido por el Comité de Lanzarote del Consejo de Europa (órgano que vigila la aplicación del Convenio del Consejo de Europa sobre la protección de la infancia contra la explotación y los abusos sexuales) cuando el sexting, es decir, el intercambio de contenidos desnudos o sexualizados, se produce entre dos personas menores y el uso queda exclusivamente entre ellas, la conducta no está relacionada con la pornografía infantil. Sin embargo, el dictamen especifica que las personas menores que se vean obligadas a realizar esta conducta deben ser remitidos a los servicios de asistencia a las víctimas y no ser procesadas.

### **Consecuencias sociales:**

Al igual que en las actividades sexuales físicas, el consentimiento es igual de importante en el sexting y, por tanto, debe evaluarse con calma según el propio ritmo y deseo. A veces, ciertas presiones externas pueden llevar a las/les/los adolescentes a ceder a comportamientos que no reflejan sus propios deseos.

Estas presiones pueden incluir:

- La presión del entorno social (“todo el mundo lo hace”);
- intimidación o amenazas (“si no lo haces, no me quieres”);

- problemas de autoestima;
- sentimiento de obligación hacia la pareja para evitar la culpa.

Antes de consentir el envío de fotos, vídeos, audios o mensajes sexualmente explícitos o insinuantes, es esencial analizar críticamente los propios deseos y la situación, para definir los propios límites y reconocer cuándo una petición externa los sobrepasa.



## NOTA PARA LA PERSONA EDUCADORA



Para transmitir mejor el concepto de consentimiento, puede mostrar este breve vídeo\* (2 minutos) en el que verá ejemplos prácticos de presión para el intercambio de fotos.

Consentimiento Sexual Explicado con Te [doblaje español] - YouTube



*\*Este vídeo se ha elaborado en el marco del proyecto STAY SAFE (NÚMERO GA - 881693) para concienciar y educar a las mujeres con diversidad funcional sobre cómo responder al acoso sexual (tanto en línea como fuera de ella) y a los incidentes violentos. Los vídeos están disponibles en las siguientes lenguas asociadas: Inglés, italiano, griego y español. Para las demás lenguas asociadas, puede utilizar los subtítulos automáticos disponibles en todas las lenguas o buscar un vídeo similar disponible en su lengua nacional*

### Recursos:

Amnistía Internacional, 2020, #IoLoChiedo, Il consenso è condivisione, è rispetto dell'altro  
 Smith et al., 2020, Making and Communicating Decisions About Sexual Consent During Drug Involved Sex: Una síntesis temática.

Ward et al., 2012, Escala de alcohol y consentimiento sexual: Desarrollo y validación. Wood et al., 2019, Definition, Communication, and Interpretation of Sexual Consent

# ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

**GRUPO DESTINATARIO** Jóvenes de 14 a 20 años, incluidas las personas con diversidad funcionales sociales y/o intelectuales

## DURACIÓN DEL MÓDULO

90 - 100 minutos (reservar 30 - 40 minutos para el Teatro del Oprimido)

## METAS Y OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Las personas participantes:

- Aprende lo que significa el consentimiento.
- Aprende que el consentimiento se comunica de forma verbal y no verbal.
- Experimenta lo que es decir sí y no y escuchar el sí y el no de las demás personas.
- Relacionar los estereotipos de género con el consentimiento y cuestionarlos.
- Aprender a ser conscientes de las señales que les da su propio cuerpo.
- Reflexionar sobre los límites y el rechazo.

## EJECUTORES METAS

Profesores

## ACTIVIDAD 1 - SÍ Y NO

**DURACIÓN** 20 minutos

## OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Objetivos:

- Reflexionar sobre cómo reacciona nuestro cuerpo cuando damos un “sí” y un “no” y fomentar la comunicación no verbal.
- Reflexiona sobre cómo nos sentimos cuando recibimos un “sí” o un “no” y cuando alguien quiere hacernos cambiar de opinión.
- Cuestionar y reflexionar sobre el consentimiento en función del género.

## RESUMEN DE ACTIVIDADES

Pida a las personas participantes que creen parejas y que decidan quién será “A” y quién será “B”. En primer lugar, “A” sólo puede utilizar la palabra “SÍ”, mientras que “B” sólo puede decir la palabra “NO”. Cada una de las personas participantes tiene que convencer a su propia pareja de que

cambie de opinión. Las parejas trabajarán simultáneamente. No pueden decir ninguna otra palabra, pero pueden moverse en el espacio y acompañar la palabra con gestos. Pueden utilizar sus palabras de muchas maneras diferentes; Sí puede significar un acuerdo, un deseo, una pregunta, etc., mientras que NO puede significar rechazo, mantener los límites, una señal de cansancio, etc. El significado de las palabras puede modificarse constantemente, las personas participantes pueden darles muchos significados diferentes. La tarea de la persona "A" es conseguir que la persona "B" diga Sí al final. "A" puede o no tener éxito en su misión (ambos resultados son interesantes y podrían discutirse en la sesión informativa).

Después de 5 minutos se cambian los papeles



## NOTA PARA LA PERSONA EDUCADORA



El objetivo del ejercicio es que las personas que participan experimenten el hecho de dar y recibir un "sí" y un "no" por respuesta. Piensa en lo que se siente cuando alguien insiste en hacer algo a alguien que no quiere, pero también en lo que se siente al ser rechazado y recibir un "no" como respuesta.

No es necesario elegir ningún tema, frase o contenido antes de la actividad; las personas participantes simplemente dicen "sí" y "no", lo sienten y lo actúan con su cuerpo. Si lo encuentran útil pueden pensar en algo concreto a lo que están diciendo sí o no, pero no es fundamental. Dependiendo del alumnado al que se proponga la actividad (edad, conciencia de su sexualidad), se podría proponer una variación en la que se repita la actividad con preservativos.

En este caso, las personas que participan en la actividad tendrán que repetir el "Sí" y el "No", simplemente sosteniendo un condón. Dependiendo del grupo, también puede ser interesante mostrar un preservativo interno.

No es necesario ni encontrar un acuerdo ni convencer a la otra persona, ambas son opciones del ejercicio.

Preguntas para la sesión informativa:

¿Qué te ha parecido el ejercicio?

¿Cómo has podido utilizar los gestos, el lenguaje corporal, tu voz para añadir más significado a la única palabra que podías utilizar?

¿Esos gestos/movimientos van siempre acompañados de la respuesta «sí/no»? ¿En todas las culturas?

¿Fue más fácil decir SÍ o NO? ¿Por qué?

¿Cómo te sentías cuando decías «sí», insistiendo para que la pareja aceptara?

¿Cómo te sentiste cuando recibiste un «no» como respuesta? ¿Cómo te hizo sentir el rechazo?

¿Pudiste hacer que tu pareja cambiara de opinión? Si pudiste, ¿cómo lo hiciste?

¿Tu pareja pudo persuadirte? Si es así, ¿cómo se las arregló para hacerlo?

¿Cómo te sentiste cuando tu pareja intentó hacerte cambiar de opinión?

¿Tenemos que intentar convencer siempre a la otra persona si no quiere lo mismo que nosotras/os? ¿Dónde está el límite?

Recibir un no como respuesta puede ser difícil, y tratar de convencer a la otra persona de que haga lo que nos gustaría que hiciera puede surgir del instinto, pero no siempre es correcto, y definitivamente no lo es cuando se trata de relaciones íntimas y de los límites que establece nuestra pareja. En las relaciones íntimas, debemos asegurarnos de que todas las partes implicadas quieren lo mismo, y el consentimiento debe ser lo más explícito posible. Comunicarse de forma asertiva y aceptar la negativa son competencias que se pueden aprender y que hay que poner en práctica; es normal si en primer lugar, esto es difícil, pero asegúrese de que es posible. Ten en cuenta que algunos gestos no significan lo mismo en todas las culturas, y también que una sonrisa no siempre significa felicidad o acuerdo, sino que también puede significar vergüenza o incomodidad, por ejemplo.

## ACTIVIDAD 2 - INTRODUCCIÓN AL TEMA DEL CONSENTIMIENTO A TRAVÉS DE CASOS Y ARTÍCULOS PERIODÍSTICOS

**DURACIÓN** 15 minutos

### OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Las personas participantes comprobarán por sí mismas la importancia del consentimiento sexual mediante la vinculación con casos del mundo real relacionados con el contexto nacional.

### RESUMEN DE ACTIVIDADES

Se presentarán cuatro imágenes de noticias y artículos que traten sobre cuestiones de consenti-

miento sexual. Lea las noticias o pida a una de las personas que participan en la actividad que las lea en voz alta. Por último, plantea al alumnado las siguientes preguntas:

- ¿Qué opinas de estas noticias?
- ¿Has oído hablar de alguno de estos temas?
- ¿Cuál es el comportamiento común de las noticias (sobre el consentimiento)?

Ejemplo del contexto italiano:

Caso 1 y Caso 2: artículos relacionados con el consentimiento frente a los temas de Stealthing y Catcalling.

Caso 3: Campaña de Amnesty International “#iolochiedo” (“yo lo pido”), que promueve una ley de violación basada en el consentimiento.

Caso 4: un artículo en línea que presenta el tema del consentimiento como una cuestión universal, entre todos los géneros.



## NOTA PARA LA PERSONA EDUCADORA



Consulta la parte teórica “¿Qué es el consentimiento y por qué es importante?”

En función del alumnado al que va dirigida la formación (edad y capacidad cognitiva), es posible utilizar imágenes que transmitan situaciones relativas al consentimiento en lugar de hechos noticiosos.

Aclare que, obviamente, no hay respuestas correctas o incorrectas, sino que consideramos estos casos interesantes precisamente porque tratan del consentimiento, que es el tema del módulo. Este ejercicio sólo sirve para introducir los conceptos que se explorarán más adelante en el módulo.

### ACTIVIDAD 3 - LLUVIA DE IDEAS SOBRE EL SIGNIFICADO DEL CONSENTIMIENTO

**DURACIÓN** 20 minutos

#### OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Las personas participantes mantendrán un debate para investigar si conocen el término consentimiento y qué significado le dan.

#### RESUMEN DE ACTIVIDADES

- Pregunta al alumnado ¿Qué es el consentimiento en vuestra opinión? Y facilita un debate. Algunas posibles preguntas que se podrían hacer a los jóvenes son
- ¿Has oído alguna vez la palabra «consentimiento»? ¿En qué contexto?
- ¿Qué significa para ti «dar el consentimiento» a algo?

- En tu opinión, ¿es necesario pedir siempre el consentimiento o también puede darse por supuesto (por ejemplo, con amigos, familiares, parejas...)?
- ¿Tiene el consentimiento algo a que ver con nuestro género/edad/lugar de nacimiento/nacionalidad/capacidades (físicas/intelectuales)?

Fija las distintas ideas en una pared o escribe en una pizarra para tener una visión general de lo que ha surgido.



## NOTA PARA LA PERSONA EDUCADORA



En este ejercicio, remítase a la unidad teórica “¿Qué es el consentimiento y por qué es importante?» para apoyarse en la realización de la actividad y transmitir mejor los contenidos básicos.

En función de las características de los grupos destinatarios, como la edad, el nivel de diversidad funcional y la comprensión del lenguaje, las personas facilitadoras pueden añadir algunos ejemplos y utilizar su lenguaje corporal para mostrar ejemplos de los conceptos.

El profesorado debe tener en cuenta las respuestas dadas por las personas participantes para establecer conexiones en el siguiente ejercicio, durante la explicación teórica. Si surgen creencias específicas correctas o incorrectas, podrían argumentarse precisamente a través de los siguientes aspectos teóricos.

Es importante que la persona encargada de la formación no deje que el debate fluya sin control, sino que gestione las aportaciones del alumnado corrigiendo también las respuestas que vayan en sentido discriminatorio o en contra de los derechos universales de las personas. He aquí algunos ejemplos de cómo manejar las respuestas arriesgadas:

“El consentimiento se da por supuesto en las personas que conocemos bien (por ejemplo, las parejas)”: el consentimiento no es una actitud permanente, pero representa una elección que debe hacerse libremente en cada acción y sean cuales sean las otras personas implicadas en ella. Una persona puede consentir cualquier acción, incluso sexual, en un momento dado y no consentir al día siguiente, incluso cuando se trata de una relación duradera. Una persona también puede cambiar de opinión en pocos minutos, y está en su derecho.

“Puedo decir que hay consentimiento por la forma en que la persona me mira/me habla”: el lenguaje no verbal, como la proximidad, la mirada, el tono de voz, la forma en que colocamos nuestro cuerpo en relación con la pareja, puede revelar mucho sobre cómo nos sentimos. Sin embargo, muchas señales pueden ser ambiguas y representar emociones muy diferentes. Una sonrisa, por ejemplo, suele asociarse a la felicidad, pero puede representar muchas otras percepciones: también puede reflejar nerviosismo y/o ansiedad, o incluso condescendencia. Por ello, es necesario preguntar a la persona cada vez que quiera realizar una determinada acción (especialmente en el ámbito sexual) sin dar por sentado su acuerdo.

“El consentimiento es cosa de chicas”: el consentimiento no está vinculado a un género o identidad de género específicos. Todas las personas que participan en un acto sexual deben dar su consentimiento. La finalidad de las relaciones sexuales es divertirse, así como conocerse mejor a uno mismo y a los demás a través de la sexualidad. Por esta razón, todas las personas implicadas deben estar totalmente de acuerdo.

La persona educadora debe recoger lo que dicen las y los estudiantes en un paleógrafo (físico o digital), anotando los aspectos importantes que pueden ser retomados posteriormente en la explicación. El papel de la persona educadora es explicar a las jóvenes la definición de consentimiento porque deben tenerla en cuenta en sus relaciones para ser responsables de su impacto en las relaciones con otras personas, especialmente en las relaciones sexuales, por lo que se debe prestar especial atención a las opiniones de riesgo (por ejemplo, discriminatorias, ofensivas para algún grupo social).

Herramientas sugeridas para el muro de ideas: Pizarra negra, papelógrafo, herramientas online como Ideaboardz o JamBoard.

Para transmitir mejor el concepto de consenso, puedes mostrar este breve vídeo\* (2 minutos) en el que verás ejemplos prácticos de situaciones en las que se da o no se da el consentimiento.

También puedes utilizar este breve vídeo\* (2 minutos) que representa el derecho a decir no a una situación de abuso, transmitido a través de una breve historia.

You could also use this short video\* (2 minutes) which represents the right to say no to a situation of abuse, conveyed through a short story.



\*Este vídeo se ha elaborado en el marco del proyecto STAY SAFE (NÚMERO GA - 881693) para concienciar y educar a las mujeres con diversidad funcional sobre cómo responder al acoso sexual (tanto en línea como fuera de ella) y a los incidentes violentos. Los vídeos están disponibles en las siguientes lenguas asociadas: Inglés, italiano, griego y español. Para las demás lenguas asociadas, puede utilizar los subtítulos automáticos disponibles en todas las lenguas o buscar un vídeo similar disponible en su lengua nacional.

Se recomienda dar una explicación teórica con el apoyo de una presentación en PowerPoint o Prezi (esta última es una herramienta online que ofrece la oportunidad de crear presentaciones más dinámicas e interactivas), para subrayar los principales aspectos y características del concepto de consentimiento. A continuación, puede tener lugar un breve debate sobre lo que ha surgido, de modo que se pueda recoger cualquier duda o comentario y resumir lo que se ha dicho antes de pasar al bloque 2 sobre la comunicación.

## ACTIVIDAD 4 - ESCUCHA TU CUERPO

**DURACIÓN** 25 minutos

### OBJETIVO DE APRENDIZAJE

**El alumnado aprenderá a ser consciente de las señales como sensaciones en su cuerpo. El grupo de estudiantes debatirá** sobre el término consentimiento y el significado que se le da.

### RESUMEN DE ACTIVIDADES

Invita al alumnado a sentarse cómodamente, a cerrar los ojos y a hacer unas cuantas respiraciones conscientes y a seguir lo que les dices, prestando atención a las sensaciones corporales que se sienten.

A continuación, invita a las personas participantes a imaginar que durante unos instantes alguien les hace algo que les enfada mucho, como una discusión acalorada en la que no están de acuerdo con un amigo/a o con su pareja o con sus familiares, o que alguien les quita algo sin su permiso.

Permita que visualicen la escena en su mente durante un minuto.

Ahora pide a las personas que imaginen su reacción impulsiva habitual, dándoles las siguientes preguntas como estímulo:

- ¿Cómo responde usted a esta situación?
- ¿Qué dices?
- ¿Cómo actúas?
- ¿Es una reacción de lucha/huida/congelación?
- ¿Gritas, dices palabrotas, lanzas cosas o dices cosas de las que luego te arrepientes?

Imagina que tienes una de estas reacciones.

Después de un minuto más o menos, dándoles tiempo para reflexionar, pida a las personas participantes que vuelvan a imaginar la situación inicial, pero que se centren en el momento justo después de su reacción inicial.

Pídales primero que observen qué sensaciones corporales sienten cuando alguien cruza sus límites e intenten identificar dónde exactamente, y luego que intenten notar los pensamientos asociados a esta ira. ¿Son pensamientos de venganza, odio, malevolencia, decepción? ¿O miedo, tristeza, distanciamiento, disociación? Invite al grupo de participantes a centrarse en las emociones y sensaciones corporales que sienten.



## RESUMEN

Para terminar, dedique 5 minutos a una sesión informativa en la que el alumnado pueda compartir voluntariamente lo que ha surgido durante la experiencia. Guíe la reflexión grupal final con preguntas como:

¿Fue fácil tratar de sentir lo que tú sentías?

¿Qué fue más difícil?

¿Surgen elementos comunes?

Cuando alguien cruza nuestros límites, no podemos evitar nuestra reacción inicial de lucha, huida y congelación. Lo que sí podemos hacer es pensar en nuestra reacción secundaria. ¿Nos alejamos de la situación? ¿Hablamos con la persona en ese momento? ¿O nos alejamos primero y volvemos a hablar con la persona en otro momento?



## NOTA PARA LA PERSONA EDUCADORA



Consulte la parte teórica **Cómo comunicarse respetuosamente en una relación para apoyarse en la realización de la actividad y transmitir mejor los contenidos centrales.**

Antes de concluir la actividad, diga a las personas participantes que hagan tres respiraciones conscientes y, cuando se sientan capaces, estiren los brazos y las piernas y luego, lentamente abrir los ojos mirando a su alrededor y volver a estar en contacto con su cuerpo y su entorno.

La pregunta “¿Gritas, dices palabrotas, lanzas cosas o dices cosas de las que luego te arrepientes?” sólo debe utilizarse si sabes que puede ser aplicable al grupo con el cual está trabajando. En caso contrario, no la incluya.

### ACTIVIDAD 5 - JUEGO LUZ ROJA / LUZ VERDE

**DURACIÓN** 30 minutos

#### OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Practicar la identificación de si hay consentimiento o no, en varios escenarios.

#### RESUMEN DE ACTIVIDADES

Tras la explicación teórico-práctica de qué es el consentimiento y cómo está presente y es necesario en diferentes ámbitos de nuestra vida, se exploran breves escenarios pidiendo al alumnado que reconozca cuáles son consentidos y cuáles no.

La clase se dividirá en grupos de 3 o 4 estudiantes, a cada grupo se le darán tres escenarios cortos y dos tarjetas: roja y verde. Los grupos tendrán que leer los escenarios, discutir entre sus miembros si hay consentimiento o no y luego votar la respuesta final del grupo. Una vez concluida la sesión en pequeños grupos, las respuestas se comunicarán a toda la clase mediante el uso de la tarjeta roja, signo de no consentimiento, y la tarjeta verde, signo de consentimiento.

Escenarios:

1. Giulia coge un autobús para ir al colegio todas las mañanas y a menudo se encuentra con Federico, un chico de su edad que va a su colegio. Giulia piensa que Federico es muy guapo, y cuando un día se acerca a ella para hablarle se sorprende, no pensaba que se interesara por ella. Empiezan a hablar a menudo en el autobús, siempre sentados cerca y haciendo todo el trayecto juntos. Un día el autobús se llena mucho, no hay espacio para separarse y mientras Giulia está mirando su teléfono, siente que una mano le agarra el trasero; mira a Federico y él le guiña un ojo. Giulia se baja en la siguiente parada y camina sola hacia la escuela.

Si hubieras sido Federico, ¿habrías tocado a Giulia? Por favor, explica tu respuesta.

2. Francesca tiene 15 años y mantiene una relación con Riccardo, de su misma edad. Mientras están juntos en casa de Francesca, sus familiares les dicen que van a salir a hacer unos negocios y que no volverán hasta dentro de una hora. Al quedarse sola, Francesca empieza a desnudar a Riccardo diciéndole que si quieren tener sexo, deben aprovechar el poco tiempo y hacerlo rápido. Riccardo le dice que ha tenido un día duro y que sólo le gustaría acurrucarse. Ella insiste y al final convence a Riccardo.

Si fueras Francesca, ¿tendrías sexo con Riccardo? Por favor, explica tu respuesta.

3. A Paolo le gusta la música tecno y suele ir a conciertos o eventos con amigos. Una noche, en el bar de uno de estos lugares, conoce a otro chico, Gregorio, con el que descubre que comparte varias pasiones: a los dos les gusta el baloncesto, las series de Netflix y la música tecno. Después de unas copas, Gregorio dice que quiere irse a casa porque se siente un poco cansado y cree que ha bebido demasiado. Paolo se ofrece a acompañarle y Gregorio acepta. Cuando llegan frente a la casa de Gregorio, Paolo le pregunta si puede besarle y Gregorio asiente, sonriendo.

Si fueras Paolo, ¿besarías a Gregorio? Por favor, explica tu respuesta.



## NOTA PARA LA PERSONA EDUCADORA



Consulte la parte teórica “Consentimiento de siguiente nivel” para apoyarse en la realización de la actividad y transmitir mejor los contenidos centrales.

Si las personas que facilitan el taller tienen las habilidades necesarias, pueden representar los escenarios en lugar de leerlos.

Aquí tienes algunos ejemplos de preguntas relacionadas con los escenarios que puedes plantear a los alumnos para estimular su reflexión.:

Escenario 1. ¿Tiene Federico el permiso de Giulia para tocarla? ¿Tiene Giulia libertad de elección? ¿Influye el hecho de que a Giulia le guste Federico en su derecho a dar su consentimiento? ¿Influye el hecho de que Federico y Giulia estén unidos, y que siempre tomen el autobús juntos, en su derecho a dar su consentimiento? ¿Cómo crees que se siente Giulia? Escenario 2. ¿Tiene Francesca permiso para desnudar a Riccardo? ¿Puede Riccardo elegir libremente? ¿Influye el hecho de que Francesca y Riccardo tengan una relación en su derecho a dar su consentimiento? ¿Cómo crees que se siente Riccardo?

Escenario 3. ¿Tiene Paolo permiso para besar a Gregorio? ¿Puede Gregorio elegir libremente? ¿Influye el hecho de que Gregorio y posiblemente también Paolo hayan bebido alcohol en la discusión sobre el consentimiento? ¿Cómo crees que se siente Gregorio?

En función del alumnado a lo que se dirige la formación (en función de la edad y las capacidades cognitivas), estas aportaciones al debate pueden convertirse en una lista de control que se propondrá a las personas participantes, para ayudarles a identificar o no el consentimiento de una forma más estructurada. Sin embargo, lo ideal sería proponer la actividad sólo con las tarjetas verdes y rojas para permitir la mayor libertad posible en el análisis de la situación y de sus propias opiniones. La persona que facilita el taller también podría decidir añadir nuevos escenarios relevantes para el alumnado con diversidad funcionales de distinta índole (física y psicosocial).

La persona educadora tiene que gestionar correctamente las aportaciones del grupo y estimular el debate en el aula. Algunos de los escenarios pueden ser ambiguos, por lo que no es fácil clasificarlos como “rojos” o “verdes” inmediatamente. Cuando la persona que está facilitando el taller proponga sus propios escenarios, debe asegurarse de que también haya al menos uno ambiguo, ya que muchas situaciones en la realidad tampoco son rojas o verdes, sino que tienen numerosos factores que hay que analizar y que contribuyen a definir si la situación es consentida (por ejemplo, en el segundo caso el consentimiento fue forzado, en el tercero lo dio una persona potencialmente afectada por el alcohol).

La persona que facilita el taller estimula la discusión del grupo y fomenta el debate en el plenario de las inquietudes y dudas planteadas en los pequeños grupos. Se recogen los estímulos que pueden generar una conexión entre este ejercicio y la parte teórica que le sigue (por ejemplo, el último escenario podría plantear preguntas que se responderán más adelante).

Al final del ejercicio, las personas educadoras explican: “Si alguien se salta un semáforo en rojo, es un comportamiento inseguro y puede hacerse daño a sí mismo o a otra persona. Si alguien realiza un acto sexual sin el consentimiento de la otra persona, también es un comportamiento de semáforo en rojo, ya que hay riesgo de dañar (física o psicológicamente) a la otra persona. Si experimentas un comportamiento en rojo, tienes derecho a decir que no y a exponer tu punto de vista

## ACTIVIDAD 6 - TÉ Y CONSENTIMIENTO

**DURACIÓN** 45 minutos

### OBJETIVO DE APRENDIZAJE

Se espera que el alumnado:

- Aprenda cómo es el no consentimiento.
- Vea ejemplos de situaciones en las que el consentimiento es importante.
- Defina el consentimiento hablando de lo que ven actuado.
- Aprenda a encontrar soluciones a las situaciones problemáticas.
- Reflexione sobre los límites y el rechazo.

### RESUMEN DE ACTIVIDADES

El vídeo **Tea and Consent** (Té y Consentimiento) se hizo para dejar muy claro y sencillo que el consentimiento sexual es de suma importancia. En el vídeo, el sexo se compara con una taza de té: nunca se vertería una taza de té en la boca de alguien si no quisiera el té. Obviamente, lo mismo ocurre con el sexo. Este vídeo no trata de aprender a decir que no, sino de reconocer y respetar un no.

La sencillez del vídeo es estupenda, pero también deja cierto margen de error. Lo que no se muestra en el vídeo, por ejemplo, es que puede ser muy difícil decir que no cuando una persona se siente muy presionada, o cuando alguien tiene algún poder sobre ella o le está ocultando algo. También puede ser bueno hablar de esto con el alumnado después, por ejemplo, haciendo una pregunta como “¿es siempre tan fácil decir que no a alguien? ¿Cuándo es más fácil/difícil?”.

Antes de impartir esta lección, vea el vídeo. Anote algunas de las escenas que considere importantes para que las personas participantes las vean. A continuación, durante la actividad de aprendizaje, dos de las personas facilitadoras representan las escenas del vídeo *dos* veces. La primera vez lo hacen como en el vídeo con una taza de té; la segunda vez cambian el té por un beso (o un abrazo, dependiendo de su nivel de comodidad con la pareja de facilitación). La segunda vez termina con uno de las actrices/los actores besando a la pareja aunque no se pongan de acuerdo. Una vez terminada la segunda escena, haz preguntas a la clase:

- ¿Qué hemos visto?
- ¿Es algo que ocurre en la vida real?
- ¿Qué te parece esto?

Di al alumnado que las personas que están actuando repetirán la ronda de besos/abrazos, pero que ahora, cada vez que vean que algo va mal, cualquier persona puede decir "STOP". Cuando detengan la escena dirán qué es lo que está mal en lo que está sucediendo y propondrán alternativas para cambiar la escena. Reflexiona sobre los paralelismos entre la primera y la segunda escena, sobre cómo expresar el consentimiento y cómo gestionar el rechazo.

El informe de este ejercicio no es más que un resumen de los puntos que han surgido durante la actividad, pero si lo considera necesario para su clase puede preguntarles: ¿Qué fue fácil/difícil? ¿Cómo te sientes después de hacer este ejercicio? ¿Es algo que vas a utilizar en la vida real?



## NOTA PARA LA PERSONA EDUCADORA



Para esta actividad se sugiere que haya al menos dos personas facilitado el taller. Al representar el vídeo "Té y consentimiento" y utilizar un beso/abrazo en lugar de té, es importante que las personas que actúan expresen la falta de consentimiento de una de las partes implicadas.

Este ejercicio puede sufrir algunas modificaciones:

Si no es posible que participe más de una persona facilitadora, puedes decidir proyectar el vídeo en su lugar y, la segunda vez, el alumnado puede decir "stop" para poner en pausa el vídeo y plantear escenarios alternativos.

También puede hacer que el alumnado represente las escenas para la segunda (o tercera) ronda de actuación, en grupos de dos o de 3 a 5 (dos personas actuando y otros para decir basta). Asegúrese de que las personas que están participando sepan que, aunque estén actuando, no deben traspasar los límites de nadie. Haz que cualquier persona participante puede decir "basta" a su compañera/o de actuación cuando siente que no hay consentimiento en lo que están representando o en lo que se les está representando (para que todo el alumnado pueda decir basta, sin importar quién es la "persona que cruza los límites").

Se trata de escenas que pueden resultar familiares para muchas de las personas participantes, probablemente la hayan visto en películas y series de televisión, o tal vez incluso hayan vivido algo así en primera persona. Anímeles a reconocer, pensar y expresar lo que no están de acuerdo y a hablar en su favor y en el de los demás si ocurre algo similar en la vida real.

Si muestra a la clase el vídeo, es importante tener en cuenta que la simplicidad de la comparación puede hacer que el vídeo parezca un poco absurdo y, por tanto, divertido para algunas personas. Sigue siendo un tema muy serio, y debe tratarse como tal. Imagine cómo debe sentirse una persona que ha sido agredida o violada si el resto de la clase empieza a reírse a carcajadas de esas escenas.

[1] el lenguaje es concreto y simplificado para que sea inclusivo para todos los grupos de estudiantes

[2] puede ser importante para algún grupo de estudiantes que se sientan más cómodos para expresarse a través de imágenes, textos, voz vía online





[WWW.INCLUDEDPROJECT.EU](http://WWW.INCLUDEDPROJECT.EU)