

Olimpia

GUÍA
para el
PROFESORADO



Una **APP** de
educación **afectivo-sexual**
con un enfoque
integral y
divertido 



Junta de Andalucía
Consejería de Igualdad, Políticas Sociales
y Conciliación

INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER

Edita y Coordina:

Instituto Andaluz de la Mujer. Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación.

Crea y desarrolla:

Rocío Carmona Horta, Psicóloga y educadora sexual. Experta en Salud con enfoque de género.

Colaboradoras:

Angélica Cuenca Pérez, psicóloga feminista experta en violencia sexual.

Beatriz Cobo Blanco, psicóloga feminista experta en salud y ciclo menstrual.

Coordinación diseño e informática

Ameba Corp. Comunicación. (ameba.es)

Publicidad y Diseño:

The room social. (theroomsocial.com)

Equipo de Desarrollo informático

Buenos Códigos. (buenoscodigos.com)

1ª edición, septiembre 2020



Reconocimiento - no comercial - compartir igual



Haz un uso responsable de los recursos. Si decides imprimir todo el documento o parte de él, imprímelo en blanco y negro y a doble cara, considerando cuidadosamente la elección del tipo de papel. Practica la ecoedición.



Presentación

La sexualidad es una dimensión del ser humano que nos acompaña a lo largo de toda nuestra vida y que bien entendida, bien tratada y bien fomentada facilita los afectos, la empatía, la felicidad y el placer.

La sexualidad no tiene género. Todas y todos tenemos derecho a una educación afectivo-sexual que ponga en pie valores como la igualdad, el respeto, la tolerancia y la generosidad y que, desde la salud y un adecuado enfoque de género, evite situaciones que inicien o favorezcan relaciones tóxicas y/o violencia sexual.

Debemos afrontar la realidad de que en demasiadas ocasiones el acceso a la sexualidad por parte de la juventud se produce con muchísimo desconocimiento y teniendo sólo como información la extraída de la pornografía o de mitos, falsas creencias o experiencias poco gratificantes de sus iguales. Aquí las mujeres tenemos una gran oportunidad de revertir la gran discriminación que hemos sufrido al ser tratadas como meros objetos y obviándose que tenemos exactamente el mismo derecho a disfrutar y también a decir NO cuando no queremos iniciar o continuar una relación sexual y que seamos escuchadas y respetadas.

Por este motivo, el Instituto Andaluz de la Mujer ha puesto en marcha este proyecto denominado Olimpia que consiste en una app afectivo-sexual para móviles y tabletas que va acompañada de una guía didáctica para el profesorado y que va a permitir, desde las aulas (pero también desde el ámbito familiar) informar, formar y educar a nuestras y nuestros adolescentes de una forma lúdica, respetuosa y sin complejos, para que, llegado el momento, puedan vivir su sexualidad plenamente desde la salud, la responsabilidad, la confianza, la autoestima y el conocimiento de su propio cuerpo.

Laura Fernández Rubio.

Directora del Instituto Andaluz de la Mujer

Guía Didáctica para el profesorado:

APP OLIMPIA, *Sexeducando desde la igualdad y los afectos*



"Olimpia es la súper heroína que nos ayudará, a través de diferentes juegos, a construir una visión integral de la sexualidad: sana, diversa, placentera y responsable, que incluye no sólo el conocimiento de nuestro cuerpo, sino también el mundo de los pensamientos, las conductas y las emociones desde un enfoque de género.

¡!!No hay nada que se escape a Olimpia!!!"



ÍNDICE

1ª PARTE: ¿DE QUÉ ESTAMOS HABLANDO?	
Bienvenida	6
¿A quién va dirigida?	6
Diagnosticar, prevenir, curar	7
¿Quién es Olimpia?	10
Objetivos	12
Metodología	13
Propuesta de juego en clase	14
Estructura de la App	16
2ª PARTE: JUEGOS Y CONTENIDOS	
1. ¿Qué nos aporta la sexualidad?	19
2. Cuerpo	22
3. Género	25
4. Diversidad	28
5. Métodos anticonceptivos	33
6. Amor	35
7. Placer	40
8. ITS	43
9. Ciclo menstrual	47
10. Violencia sexual	51
11. Lugares de interés	56
3ª PARTE: REFERENCIAS	
Glosario de términos	58
Bibliografía y otras referencias	59
Leyes de ámbito Internacional, Nacional y Autonómico	62



Guía Didáctica para el profesorado: APP OLIMPIA

¡Hola!

Queremos darte la bienvenida al plan de acción tutorial de la App Olimpia, con el deseo de facilitar el mejor aprovechamiento de esta herramienta coeducativa.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDA?

Olimpia es una App diseñada para adolescentes a partir de 13-14 años. Adecuada para implementarla en las tutorías de 3º y 4º de la ESO, Bachillerato y FP de grado medio y superior.

Fuera del horario escolar también puede ser útil en las actividades extraescolares o actividades de la AMPA de cada centro.

OBJETIVOS:

Basándonos en la **coeducación** con **enfoque de género**, el objetivo es **aprender** de una **forma lúdica y divertida** sobre un asunto muy serio: la sexualidad humana. Es una herramienta que pretende ayudar a la juventud a aprender sobre sexualidad reduciendo las resistencias que se generan en este tema que sigue siendo tabú y lo hace de una manera más ajustada a sus intereses y con un enfoque de igualdad y comprensión de la diversidad.

Cada prueba muestra una **mirada integral de la sexualidad** y ofrece una visión desde el punto de vista de **la salud, la igualdad, la diversidad, la responsabilidad, el placer femenino y el masculino**.

Olimpia es mucho más que un juego de educación sexual es una **herramienta para fomentar los valores** necesarios para desarrollar una sexualidad sana, diversa, responsable y placentera entre nuestras y nuestros jóvenes. Incide en el desarrollo del conocimiento del propio cuerpo y sus ciclos vitales, su desarrollo evolutivo, la autoestima y la propia identidad, promociona la responsabilidad, el placer y la salud y promueve la construcción de relaciones interpersonales sanas, respetuosas, responsables, igualitarias, así como la prevención de la violencia sexual y de pareja.

La juventud demanda saber sobre todos los aspectos sobre los que siente curiosidad. Si no cubrimos esta necesidad en casa o en el aula, la tratarán de cubrir fuera. Las leyes siempre van por detrás de las necesidades sociales, pero muchas veces se articulan para cubrir estas



necesidades. Si quieres saber más al respecto os recomendamos ver el anexo 1 al final de la guía.

DIAGNOSTICAR, PREVENIR, CURAR...

Los datos que a continuación citamos no son para crear alarma, sino que tratan de ser un análisis de la realidad, para poder hacer un posterior enfoque de prevención y tratamiento adecuado.

Veamos algunos datos sobre:

❖ INFECCIONES TRANSMISIBLES SEXUALMENTE (ITS):

En junio del 2018, el Ministerio de Sanidad alertaba del aumento de las infecciones de transmisión sexual entre los y las jóvenes.

Desde este Ministerio alertaban que cada vez son mayores las conductas de riesgo debido a “la baja percepción del peligro que tienen los/las adolescentes y jóvenes ante ciertos comportamientos, las actitudes de relajación frente a las ITS, el menor miedo ante una posible infección por VIH”.

Algunas de las causas las atribuyen al descenso en el uso del preservativo entre la juventud, que ha pasado del 84% en 2002 al 75% registrado en 2018, a que se practica sexo bajo los efectos de diferentes drogas y tal y como comenta la Asociación Española de Dermatología y Venereología (AEDV), al escaso conocimiento que de estas enfermedades tienen las y los adolescentes. La juventud desconoce que algunas infecciones de este tipo se transmiten también por sexo oral. “Tampoco saben que, si no se tratan, pueden tener efectos graves y crónicos”.

Según el documento de 2016, los casos de sífilis, infección gonocócica y clamidia no han dejado de crecer desde 1995 y el problema de la magnitud de los contagios se agrava por no tener un diagnóstico precoz y un tratamiento que corte el problema en su inicio.

El perfil más vulnerable a las infecciones de transmisión sexual es el del varón menor de 35 años.

❖ EMBARAZOS NO DESEADOS:

Según datos de 2017 del Instituto Nacional de Estadística en España, un centenar de niñas en torno a los 15 años se quedaron embarazadas, y la cifra se triplica entre las que ya han cumplido esta edad. Esto supone que casi dos de cada cien madres en España sean adolescentes.

Los motivos del embarazo son diversos, ellas tienen dificultades para negociar el uso del preservativo y en los casos de población más marginal o en riesgo de exclusión social, muchas encuentran en el embarazo un nuevo estatus social donde “por fin son “alguien” y una forma de alejarse de los estudios donde no tienen interés, motivación o suficiente apoyo, y por tanto tienen una sensación de fracaso...

Respecto a la Interrupción Voluntaria del Embarazo, una de cada diez mujeres que toma esta decisión es adolescente. Pero hemos de reconocer que desde 2010 hasta 2016, la cifra de jóvenes de 19 años o menos que ha abortado ha disminuido un 26,2 %. Así lo constata el Ministerio de Sanidad.

❖ VIOLENCIA SEXUAL:

Según el informe Balance de Criminalidad publicado por el Ministerio de Interior del 2018, en España se denuncia una violación cada cinco horas, y las denuncias de este tipo de delitos van en aumento. Los datos de 2018 suponen un incremento del 23% con respecto a los del mismo período de 2017.

- Violencia sexual en grupo:

El caso de La Manada ha sido el caso más conocido sobre una violación múltiple y ha supuesto el desarrollo de una cierta sensibilidad sobre estos casos.

Sin embargo, los datos que salen a la luz no son más que la punta del iceberg sobre los casos existentes. Uno de los motivos para no denunciar es la culpa que siente la propia víctima, la dificultad para demostrarlo, el miedo a la intimidación y la estigmatización posterior que sufren las víctimas.

Aunque, como dice Bárbara Tardón, experta en estudios de género, "el hecho de que aumenten las denuncias no significa que aumenten las agresiones sexuales. Lo que significa es que hay más mujeres que están sintiéndose identificadas por la mayor sensibilización que hay sobre este tema y que están optando por llamar a las puertas de algunas instituciones, como es el caso de la policía", afirma Tardón.



Según los datos de la web de Geo Violencia Sexual entre 2016 y 2018:

- Las víctimas con edad conocida tenían 19 años de media, seis menos que la media de los agresores (25 años).
- En el 64,4% de las agresiones sexuales los grupos de agresores eran desconocidos por las víctimas o los habían conocido ese mismo día.
- En el 54% de las ocasiones los agresores son más de cuatro

- Pero hay otra cara dentro de la violencia sexual. La que no ocurre en grupo:

El Ministerio del Interior elaboró en 2017 un informe sobre este tipo de delitos y algunas de las conclusiones más relevantes son las siguientes:

- Los delitos contra la libertad e identidad sexual aumentan cada año, especialmente durante 2016 y 2017.
- Del total de hechos conocidos, el 75% vienen aglutinados por la suma de los abusos sexuales y las agresiones sexuales.
- Los delitos aumentan con la “estacionalidad” especialmente entre los meses de mayo a septiembre y suelen producirse con más frecuencia en viviendas.
- La mayoría de las víctimas son mujeres (84%).
- El mayor número de victimizaciones por violaciones está en el grupo de edad de 18 a 30 años.
- Dentro de la relación víctima-autor destacan las relaciones desconocidas sobre el resto.

- Sin embargo, la mayoría de las violaciones no denunciadas se dan dentro de la pareja. Esto es lo que la psicóloga experta en Violencia sexual, Angélica Cuenca acuñó como “violación por confianza”.

❖ “LA PORNOGRAFÍA”:

Por último, nos gustaría alertar de que si no es desde las Instituciones Públicas y profesionales especialistas en el tema quienes traten la educación afectiva sexual, será el porno desde donde se haga. Según algunas investigaciones, además de crear expectativas sexuales poco realistas, la pornografía también puede alimentar actitudes sexistas: al estar menos disponible hacia las necesidades de las mujeres, mostrar actitudes de dominación y humillación y una visión falocéntrica del sexo, así como un incremento/naturalización de la violencia sexual.

Francisco Cabello Santamaría, director del Instituto Andaluz de Sexología y Psicología, observó durante el año 2017, que en consulta estaban aumentando los casos por disfunción eréctil, y declive del deseo por parte de los varones. Esto lo achaca a “esa sexualidad fantasiosa, de fácil acceso, híper estimulante y sin necesidad de contar con nadie”. Además, añade que el visionado de esta ficción puede generar una cierta adicción (la universidad de Cambridge ha comparado el abuso de la pornografía con las drogas, debido a su uso compulsivo), y en consecuencia una bajada de interés y deseo sexual hacia su pareja real.

Y todo esto no son datos marginales. Según sus datos, el 90% de los y las menores de 8-16 años ha visto porno y han enviado contenidos eróticos por medios electrónicos.

Algunas estrategias a seguir que las personas expertas proponen son:

- Educar a la ciudadanía para que, al menos una vez al año, se haga un examen médico.
- Fomentar campañas potentes de salud sexual.
- Cuestionar los estereotipos sexistas.
- Desmitificar la maternidad como la forma de autorealización de las mujeres.
- Fomentar actitudes de empatía y gestión del conflicto de manera asertiva.



¿QUIÉN ES OLIMPIA?

El nombre de Olimpia se eligió en honor a Olympe de Gouges, una de las precursoras del feminismo. Prolífica escritora de obras de teatro, de novelas y de manuscritos de contenido político. Dirigió el periódico “L'Impatient” y publicó numerosos panfletos y artículos por los derechos de las personas no representadas por el poder. Olympe luchó por la igualdad, contra la esclavitud y a favor de los derechos de las mujeres.



Olympe pretendía visibilizar la condición de la esclavitud negra. Esto le supuso un enfrentamiento con la corte versallesca, donde el comercio colonial suponía más del 50% de los ingresos y por ello acabó en la prisión Parisina de La Bastilla. Pero gracias a sus influencias consiguió salir y continuó con su trayectoria abolicionista.

Defendió la igualdad entre mujeres y hombres en todos los aspectos de la vida, incluyendo el derecho al voto, el acceso al trabajo público, a la vida política, el derecho a poseer y controlar propiedades, a formar parte del ejército, a la educación y a la igualdad de poder en el ámbito familiar y eclesiástico. Abogó por la supresión del matrimonio y la instauración del divorcio, por el reconocimiento de la infancia y de las niñas y niños nacidos fuera del matrimonio, también propuso un contrato anual renovable a firmar por los cónyuges.

En 1791, en respuesta a la Declaración de Derechos del Hombre y del Ciudadano de 1789, redactó la Declaración de los Derechos de la Mujer y de la Ciudadana. Su máxima era: “Si la mujer puede subir al cadalso, también se le debería reconocer el derecho de poder subir a la Tribuna”.

Su ideología revolucionaria, el enfrentamiento con Robespierre y la purga que siguió a la Revolución Francesa, la llevó a la guillotina el 3 de noviembre de 1793.

Por otro lado, la App Olimpia está compuesta por 10 juegos diferentes, a través de los cuales aprender sobre relaciones afectivo-sexuales, como si fuera una pequeña olimpiada personal para aprender jugando.

La palabra Olimpiada procede del griego “Olimpia” que era el nombre de una de las ciudades más importantes de la Antigua Grecia, lugar donde se celebraban estos juegos cada 4 años.

Tan importante eran las Olimpiadas que incluso al celebrarse se establecía un tiempo de paz, al igual que pretendemos a través de esta App y sus contenidos que fomentan valores de respeto, confianza y seguridad.

En honor a todos estos valores, nuestra App se llama **OLIMPIA**, para **sexeducar desde la igualdad y los afectos**.

OBJETIVOS DE LA APP OLIMPIA

- Identificar las diferencias de género en la construcción de la identidad, sentimientos, roles y expectativas de las chicas y los chicos.
- Cuestionar mitos y falsas creencias sobre la educación afectivo-sexual femenina recibida a través de los diversos agentes socializadores.
- Fomentar la visión de la sexualidad femenina y masculina como una dimensión integral de las personas.
- Comprender la sexualidad en sus diversos momentos evolutivos y procesos fisiológicos, emocionales y afectivos de varones y mujeres.
- Potenciar una sexualidad basada en la salud, la responsabilidad personal y compartida y el placer. Desde la diversidad y el respeto.
- Favorecer relaciones de igualdad entre chicas y chicos y de esta forma, la prevención de violencias machistas, lgtbifobia, transfobia o diversofobia.
- Facilitar el empoderamiento de las y los adolescentes para el contacto con las vivencias de su sexualidad, conectando con sus necesidades y deseos, así como fomentar la toma de decisiones, el desarrollo de actitudes y el auge de comportamientos asertivos y empáticos.
- Dotar de recursos sobre sexualidad para seguir aprendiendo y resolviendo dudas.
- Conocer el cuerpo humano.
- Naturalizar, disfrutar y valorar la sexualidad.
- Fomentar un concepto de la sexualidad integral que tenga en cuenta los afectos y las emociones.
- Comprender cómo influye la educación estereotipada de género en la formación de la identidad y el desarrollo de la propia sexualidad.



METODOLOGÍA:

Olimpia es una App pensada para ser utilizada como una herramienta educativa con una metodología pedagógica e interactiva.

Diversas investigaciones psicopedagógicas demuestran que las personas tenemos una tendencia natural al aprendizaje desde la diversión y lo lúdico. Desde que nacemos se nos estimula a través de juegos educativos para que vayamos aprendiendo y adquiriendo determinadas habilidades de una forma natural. María Montessori ya decía que el aprendizaje de los niños y las niñas se adquiere mediante el juego, de manera natural y espontánea y que sólo se necesitaba el medio adecuado para ello.

En las corrientes pedagógicas contemporáneas, como podemos extraer de las conclusiones de un [grupo de personas expertas en educación 2.0 de España y Latinoamérica](#) reunidas en el 2016, el juego es bandera de las propuestas más renovadoras por constituir un método efectivo en el proceso de enseñanza y aprendizaje al integrar elementos de motivación, competencia, espontaneidad, participación y emulación, y resultar una vía eficiente para resolver importantes tareas de carácter educativo.

La utilización del juego para la educación sexual posibilita que, desde una postura crítica, participativa y abierta, los y las participantes aborden sus miedos, prejuicios e inhibiciones.

Por ello se hace imprescindible crear herramientas que atraigan la atención del alumnado en el aula. Cuando el contenido teórico fomenta el interés y facilita un aprendizaje significativo, es más fácil que los chicos y las chicas lo integren en sus vidas.

Teniendo en cuenta estas premisas, hemos desarrollado un juego en formato on line, para que sea más dinámico e interactivo. Durante su desarrollo se hace fundamental permitir la expresión de miedos y vergüenzas a través de la risa, la diversión y la participación. Así, quien dinamice el taller podrá crear un ambiente distendido, comprensivo, desde la tranquilidad, el respeto y la confianza.

SIMBOLOGÍA:

Todo ello nos lo mostrará Olimpia, el personaje que nos guiará a través de los contenidos de la App, motivando en cada partida y enseñándonos un poco más.

Olimpia es un personaje femenino que habla de la sexualidad femenina. Trasgrediendo a la mayoría de los referentes sobre sexualidad, que tantas veces han tenido voz de hombre y mirada masculina. Olimpia es una mujer que viene de otro planeta. Con los brazos extendidos y las manos abiertas en una postura de ofrecer lo que tiene, sin necesidad de protegerse.

Es una súperheroína que no lucha para ganar, sino que ofrece su poder para compartir, porque sabe que compartiendo se gana más que de cualquier otro modo.

PROPUESTA DE JUEGO EN CLASE:

Esta App puede ser utilizada en cualquier hora lectiva o incluso en momentos no lectivos. Se dejará a criterio del profesor o profesora que lo considere.

El uso de la App Olimpia como instrumento educativo es idóneo:

- Por parte del equipo de Orientación del Centro.
- Por parte de la tutora o tutor que valore la necesidad de trabajar la educación sexual en el aula bajo una perspectiva de salud, placer y corresponsabilidad. Puede implementarse durante el horario de tutoría, o de las asignaturas de cambios sociales y género, biología, ciencias naturales, entre otras.
- Por parte de cualquier docente que desee hacer frente a una situación concreta: por ejemplo, si identifican algún caso de violencia sexual, valoran necesario trabajar la identidad sexual para ayudar a algún alumno o alumna, si tienen algún caso de embarazo no deseado o Infecciones de transmisión sexual (ITS), si observan casos de conductas de riesgo entre su alumnado, etc.

En cualquiera de estos casos, se recomienda seguir los siguientes pasos:

1. El equipo docente o de orientación leerá las instrucciones de la App Olimpia previamente.
2. Seleccionará sobre qué temas/categoría quiere trabajar en clase, pudiendo elegir entre:



3. Una vez en el aula, se hará una breve presentación de la App y los temas que se van a trabajar.

Si se considera conveniente, se puede explicar el motivo por el cual se ha decidido trabajar con Olimpia.

El tiempo adecuado para cada partida es de mínimo una hora.



Olimpia es un juego de educación afectivo-sexual para jóvenes... y no tan jóvenes ;-)

Muestra una mirada integral de la sexualidad sana, diversa y responsable.

Una sexualidad que incluye el cuerpo, pero también que esté presente en el mundo de los pensamientos, las conductas y las emociones desde un enfoque de género.

4. Se le pedirá al alumnado que se descarguen la App en sus dispositivos móviles. La aplicación es válida para sistemas operativos Android e IOS.

En caso de que algún chico o chica no tenga tarifa de datos contratada, se podrá sugerir el día anterior a trabajar con la aplicación en el aula, que se descarguen la aplicación en casa o en un lugar donde haya acceso a WIFI para trabajar con la aplicación al día siguiente en la clase.

5. El profesor o la profesora elegirá uno o varios temas para que el alumnado pueda jugar por su cuenta en su móvil y se les darán 5 minutos para responder cada categoría.
6. Se dejarán al menos 10 minutos por cada categoría para poner en común dudas, reflexiones, valoraciones... Creando así un espacio muy enriquecedor de debate.
7. A lo largo de la guía didáctica se pueden ver preguntas generadoras o ideas fuerza para realizar en clase y continuar el debate y la reflexión
8. Se cerrará la actividad siempre con una síntesis de las ideas claves más positivas que hayan surgido.

ESTRUCTURA DE LA APP:

- Una vez se descargan la App Olimpia encontrarán una pantalla inicial



- Y a continuación una pantalla de bienvenida con un botón “Jugar”: botón desde el cual se podrá navegar a la pantalla “Juegos”.





- Los diferentes juegos con sus respectivas categorías son:

- ¿Qué nos aporta la sexualidad?: Sopa de letras
- Cuerpo: relaciona palabras con imágenes
- Género: identifica los juguetes de niña
- Diversidad: une palabras con su definición
- Métodos anticonceptivos: completa el puzle
- Amor: cuestionario verdadero - falso
- Placer: marca zonas de placer en un cuerpo humano
- ITS: relaciona palabras con imágenes
- Ciclo menstrual: mito o dato
- Violencia sexual: ¿Qué crees que está pasando?
- Lugares de interés: Aunque no es un juego, es un apartado con enlaces de interés

- Pinchando en cada imagen se accede al juego seleccionado donde se encuentran las instrucciones y respuestas posibles.
- Una vez se haya terminado cada juego, aparecerá la valoración de la partida.
- A continuación, se accede a las respuestas correctas.
- Finalmente, Olimpia explica las ideas clave para fomentar una sexualidad libre, sana y responsable.
- En todo momento se puede volver hacia atrás para llegar a la pantalla de inicio de las categorías.
- Por último, tenemos acceso a “Lugares de interés”, donde podremos encontrar enlaces a diversas páginas para seguir profundizando sobre los temas tratados en la App.

JUEGOS Y CONTENIDOS:

El origen de la creación de los diferentes contenidos está basado en dos fuentes complementarias que hacen de la App Olimpia un material innovador que incluye los dos puntos de vista: el profesional y el de la propia juventud.

La App se ha nutrido de diversas investigaciones científicas publicadas por diferentes autorías, entre ellas del Instituto de Sexología de Málaga, investigaciones de Félix López Sánchez, de la Asociación de Mujeres para la Salud de Madrid y de Educastur, entre otras. Así como de la experiencia del trabajo en el aula, de más de 10 años, a través del Juego de Educación Afectivo-sexual “*Sapiensex, Juega y Aprende Sobre Sexualidad*”, creado y desarrollado por Rocío Carmona Horta.



2ª PARTE: JUEGOS Y CONTENIDOS

1. ¿SABES QUÉ NOS APORTA LA SEXUALIDAD A LOS SERES HUMANOS?

Este juego se desarrolla a través de una “sopa de letras”.

En ella tendrán que encontrar 7 aspectos positivos que puede aportar a los seres humanos el desarrollo de una sexualidad sana.



Demasiadas veces, como personal docente o como familia, nos centramos en prevenir dificultades y problemas entre nuestra juventud. Esto lo hacemos para prevenir y “controlar” nuestro propio miedo. Pero enfocar los mensajes que transmitimos sobre la sexualidad solo desde el peligro, por ejemplo, resaltando la probabilidad de vivir un embarazo no deseado, o contraer una infección de transmisión sexual, genera miedo, inseguridad y frustración. Y además no previene las conductas de riesgo como nos gustaría. Es más, se ha demostrado que este modelo “*educativo*” no es beneficioso e incluso puede ser contraproducente para fomentar una sexualidad sana, diversa y responsable.

Por ello, es más importante y efectivo focalizar la educación sexual en los beneficios, las seguridades, el placer y la responsabilidad, que en el miedo y la preocupación.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), la sexualidad humana abarca tanto las relaciones sexuales coitales, como el erotismo, la intimidad y el placer. La sexualidad es experimentada y expresada a través de pensamientos, acciones, deseos y fantasías.

La sexualidad es una dimensión vital de los seres humanos. Está influenciada por el sexo biológico y de forma indesligable, por el aprendizaje de género (roles, expectativas...), el aprendizaje relacional y el desarrollo de la personalidad. Es decir, tiene una dimensión biológica, psicológica y social.

Esta definición biopsicosocial, que reconoce la OMS, considera que sus múltiples factores interaccionan con la misma importancia entre ellos, así, por ejemplo, el sistema sociocultural en el que se vive, las relaciones sociales, la identidad de las personas y su biología van a configurar una forma determinada de sentir, comprender y vivir la sexualidad.

Además, es necesario tener en cuenta la diversidad, ya que se ha demostrado que es una de las principales características del ser humano y de su sexualidad.

Por ello en esta categoría se propone encontrar 7 aspectos positivos que nos aporta la sexualidad a los seres humanos.



Las palabras clave que deben encontrar en la sopa de letras son: placer, reproducción, autoestima, comunicación, descubrimiento, juego, confianza.

RESPUESTAS CORRECTAS



También lo son la relajación, el autodescubrimiento y el desarrollo de la propia identidad. Aunque estas palabras no las encontrarás en la sopa de letras.

Porque es así, la sexualidad no nos sirve sólo para la reproducción. Ésta se debería de dar en función de si se desea tener descendencia. Pero lo que siempre debería estar es el autoconocimiento, el fomento del conocimiento de la otra persona, el respeto y la corresponsabilidad cuando la sexualidad es compartida. La mejora de la autoestima al conocerme mejor, la mejora de la relación con la otra persona, al proponer compartirla con comunicación, placer, respeto, empatía y confianza.

La sexualidad también puede ser juego y descubrimiento, ya que a lo largo de nuestra vida podemos ir explorando y experimentando nuevas cosas.

Puede... ¡hasta ser relajante!



Ideas fuerza o preguntas para realizar en clase.

- ¿Se os ocurre algo más para lo que pueda servir la sexualidad que no salga en la sopa de letras?
- ¿Os han sorprendido las respuestas?
- ¿Creéis que todas las personas viven la sexualidad de la misma manera? Poned ejemplos.
- ¿Creéis que la sexualidad se vive igual a lo largo de la vida de una persona o puede ir cambiando a través de las experiencias y vivencias? Poned ejemplos.
- ¿Dónde aprenden los chicos y las chicas de hoy en día sobre sexo y sexualidad? ¿Qué os han contado sobre estos temas?
- ¿Nos educan igual a las chicas que a los chicos?, ¿Cuáles son esas diferencias?
- ¿Cómo pensáis que se podría abordar mejor el tema afectivo-sexual en el centro educativo?
- ¿A quién o a dónde soléis acudir cuando tenéis alguna duda sobre sexualidad?, ¿Generalmente aclaran vuestras dudas?, ¿Os gustaría acudir a otras instituciones o profesionales, pero no lo hacéis por vergüenza u otros motivos?, en caso afirmativo, ¿Cuáles?

Para seguir aprendiendo te recomendamos:

- [El diario rojo de Carlota](#), de de Gemma Lienas. Editorial Destino
- [El diario Rojo de Flanagan](#), de Andreu Martín y Jaume Ribera. Editorial Destino

2. CUERPO:

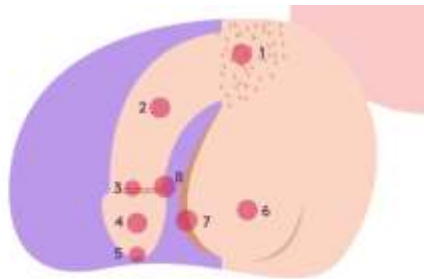
Para conocernos mejor y vivir una sexualidad más sana y responsable, es imprescindible que conozcamos nuestro propio cuerpo. Es una forma de mirarlo en positivo, conocernos y fomentar nuestra autoestima.



Para ayudar a las y los adolescentes, en este juego aparecerán dos imágenes, una de genitales masculinos y otra de genitales femeninos y tendrán que relacionar las diferentes partes con su nombre correspondiente.

	
Vello púbico Pene Glande Prepucio Meato urinario Testículo Escroto	Vello púbico Capuchón del clítoris Clítoris Labios externos Labios internos Uretra Vagina Periné Ano

Respuestas correctas:

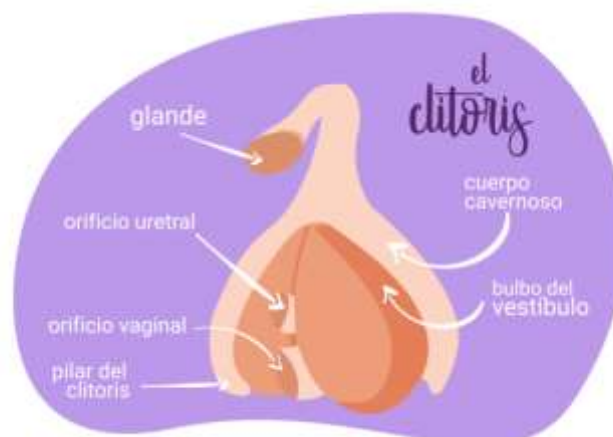


- 1 VELLO PÚBLICO
- 2 PENE
- 3 PREPUCIO
- 4 GLANDE
- 5 MEATO URINARIO
- 6 TESTÍCULOS
- 7 ESCROTO
- 8 FRENILLO



- 1 VELLO PÚBLICO
- 2 CAPUCHÓN CLITORIS
- 3 CLITORIS
- 4 LABIOS EXTERNOS
- 5 LABIOS INTERNOS
- 6 URETRA
- 7 VAGINA
- 8 PERINE
- 9 ANO

Y para que nadie se quede con ganas de conocer un poco mejor el clítoris en toda su complejidad, aquí ponemos una imagen completa.





Ideas fuerza o preguntas para realizar en clase:

- ¿Creéis que conocéis bien vuestro cuerpo?
- ¿Pensáis que a las chicas les cuesta más descubrir sus genitales externos?, ¿por qué pensáis que es así?
- ¿Pensáis que los varones les dan demasiado protagonismo a sus genitales externos en detrimento del resto del cuerpo?, ¿Por qué?
- ¿Creéis que es bueno conocer mejor vuestro cuerpo?
- ¿Sabéis qué es el clítoris, dónde está y para qué sirve?
- ¿Por qué pensáis que el clítoris es un órgano tan desconocido y del que apenas se habla?

Para seguir aprendiendo te recomendamos:

- [El clítoris](#), de Lori Malépart-Traversy
- [El clítoris y sus secretos](#). Universidad de Vigo.

3. GÉNERO:

Antes de nada, hay que aclarar unos conceptos básicos:



- Sexo: se refiere a las características físicas con las que nacemos y las que se van desarrollando posteriormente: desarrollo de los genitales, los cromosomas, el desarrollo evolutivo de la nuez, vello, caderas, pechos...
- Género: Se refiere al condicionante social en función del sexo biológico que se tenga. Se construye a través de la programación social a través de los estereotipos, comportamientos, expectativas... Se programa desde antes incluso de nacer. Veamos un ejemplo:

En una misma familia no se da la misma información a un hijo que a una hija. A las niñas se las previene para evitar embarazos no deseados, se les enseña a tener cuidado con los chicos... Mientras que los varones reciben mensajes sobre la importancia de ser activos sexualmente y muy masculinos. Es decir: a nivel formal, niños y niñas reciben la misma educación. No sucede así con el aprendizaje informal.

La educación sexual se va recibiendo por parte de todos los **agentes socializadores** (la familia, en el centro educativo, los amigos, las amigas, la religión, los medios de comunicación, Internet, las canciones, las películas, los videojuegos, el uso del lenguaje...): así se aprende inconscientemente qué significado tienen las cosas y qué valor se les debe atribuir gracias a las enseñanzas directas e indirectas que ofrecen. De modo que no nos podemos sustraer a estos valores, actitudes y expectativas, adecuadas o inadecuadas según los valores sociales, y en función de si somos hombres o mujeres. Por tanto, los vamos interiorizando y aprendemos a comportarnos en base a la educación social recibida. Es lo que denominamos “roles de género”.

Tomar conciencia de esta influencia es muy positivo para evitar ideas preconcebidas a la hora de educar en valores.

El juego constituye la manera natural de desarrollar las habilidades y competencias que se supone se necesitarán el día de mañana. La naturaleza animal nos prepara con un guion interno que hace que los niños y las niñas sepan jugar sin que nadie les enseñe. Sin embargo, las personas adultas nos empeñamos en dejar de observar sus necesidades e inquietudes de cada momento y les vamos ofreciendo determinados juguetes o juegos, y en muchas ocasiones, la consecuencia puede ser que se les esté limitando e inhibiendo la capacidad de inventar y desarrollarse con su máxima plenitud.

El ofrecimiento de juegos estereotipados que alejan a niños y niñas de sus verdaderos intereses les limitan las oportunidades de desarrollo y les condiciona en las decisiones que tomen el día de mañana en cada una de las facetas de sus vidas: en el tipo de trabajo que elijan, en el modo de vestirse o las actividades que emprendan, en los intereses que tengan, e incluso en el modelo de familia que consideren adecuado, por ejemplo.

Es por ello por lo que hacemos énfasis en la necesidad de ofrecer todas las oportunidades a cada personita, para que el día de mañana sea... Lo que elija ser y como desee ser basándose en sus necesidades y deseos reales.

El juego de esta categoría supone marcar qué juguetes atribuimos (consciente o inconscientemente) al sexo femenino:



GÉNERO



¿Los juguetes tienen sexo?
Marca los juguetes y videojuegos
que son de niña

JUGAR





CONCLUSIÓN

La sociedad espera que seamos chicas "típicamente femeninas" (dulces, cariñosas, amables, sensibles, bellos...) y varones "típicamente masculinos" (fuertes, valientes, resolutivos, sin miedo...) y nos van enseñando desde bien peques.

Y lo peor es que a quien no sea así le juzgarán: por ejemplo, a una chica fuerte, segura, deportista, la llamarán marimacho, y a un varón sensible, cariñoso, empático, lo llamarán mariquita.

Es decir, no nos permiten desarrollarnos con libertad y ser personas libres sin pagar un alto precio por ello.

Ideas fuerza o preguntas para realizar en clase:

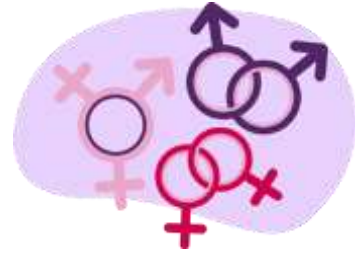
- ¿Cuál ha sido el color que más habéis utilizado cuando eráis pequeños/as?
- ¿Con qué juguetes soláis jugar?
- ¿Creéis que tiene algo que ver cómo nos educan desde la infancia en nuestra vida posterior?, por ejemplo, ¿Que la profesión que elegimos esté sesgada por haber sido educadas o educados como chicas o chicos?
- ¿Cuáles son los videojuegos preferidos por chicos y por chicas?
- ¿Conocéis a alguien que haya tenido problemas por jugar a algo que no era lo típicamente femenino o masculino?
- ¿Qué consecuencias pensáis que tiene limitar el tipo de juguetes o juegos en las personas?
- ¿Alguna vez habéis oído o pensado que por jugar con juguetes destinados tradicionalmente al otro género la persona iba a convertirse en homosexual?, ¿qué opináis sobre esto?

Para seguir aprendiendo te recomendamos:

- [Decálogo del Uso no sexista no violento de los juguetes 2015. IAM](#)
- [Decálogo del Uso no sexista no violento de los juguetes 2019. IAM](#)
- El video: [La mente en pañales](#), cómo tratamos a los bebés en función de que pensemos que son niñas o niños:
- [Artículo sobre videojuegos y sexismo](#). La Vanguardia.

4. DIVERSIDAD:

Aunque no nos gusta etiquetar a las personas, para no limitar la libertad de expresión y de cambio a lo largo de la vida, facilita el hecho de desarrollar conceptos para comprender las



distintas realidades. Es por ello que en este juego se pedirá que se una la palabra correcta con su definición.



La realidad es tan diversa que cuando no la conocemos ocurre como en la Torre de Babel, que no nos entendemos. Por eso es tan importante hablar sobre ello y ponerle nombre.

¿Sabrías unir la definición con su respuesta correcta?

Puedes elegir 1, 2 o las 3 opciones que consideres correctas.

1- **Sexo:** Se refiere a las características fisiológicas y sexuales con las que nacen las personas. Por tanto, al nacer podemos definirnos como:

- a. Mujer, Hombre, Intersexual...
- b. Mujer, hombre, hermafrodita
- c. Mujer, hombre, persona enferma.

2- **Identidad Sexual:** significa sentirse hombre o mujer, las dos cosas o ninguna. Por tanto, a lo largo de nuestra vida podemos sentir:

- a. Que nuestro cuerpo y nuestro sexo corresponden a cómo nos sentimos "Normosexual"
- b. Que nuestro cuerpo y nuestro sexo no corresponden a como nos sentimos " Transexual"
- c. Que nuestro cuerpo y nuestro sexo corresponden a cómo nos sentimos "Cisexual"



3- **Género:** Se refiere a los comportamientos, actividades y características que la sociedad considera apropiadas para hombres y mujeres, de modo que se espera que seamos:

- a. Mujeres muy femeninas y varones muy masculinos.
- b. Mujeres, hombres y viceversa.
- c. Personas femeninas, masculinas, agénero o de género fluido.

4. **Orientación sexual:** tiene que ver con quiénes “te ponen” y con quiénes quieres tener una relación amorosa, emocional y/o sexual, las más comunes son:

- a. Solo existe una: Heterosexual
- b. Solo existen dos: Heterosexual y homosexual (gay, lesbiana).
- c. Hay muchas: Heterosexual, homosexual (gay, lesbiana), bisexual, pansexual, demisexual, asexual, entre otras...

5. La **persona transexual** es:

- a. Una mujer o un hombre en un cuerpo equivocado.
- b. Toda aquella cuya identidad sexual no coincide con la asignada al nacer.
- c. Una persona con un trastorno de personalidad.

6. Las **personas transgénero** son:

- a. Aquellas que se identifican con un género diferente o expresan su identidad de género de manera diferente al género que se le asignó al nacer.
- b. Aquellas personas que no saben lo que son y van probando.
- c. Personas que siguen una moda actual.

7. **Lo normal y natural respecto a la sexualidad** es:

- a. Ser un hombre o una mujer heterosexual.
- b. Respecto al sexo, no hay nada normal o no normal, en todo caso más frecuente.
- c. Como en la naturaleza, donde las hembras se aparean con los machos y viceversa.



Las respuestas correctas son las siguientes:

1. *a* Nos han enseñado que sólo hay dos combinaciones posibles, ser mujer o ser hombre, y que si no nos ajustamos a ello nos castigarán con desprecio, críticas, burlas y/o violencia. Pero la verdad es que la naturaleza nos brinda otras alternativas que no son sólo estas dos.

2. *b y c* Lo normal y natural es la diversidad humana. No hay nada normal o no normal, en todo caso más o menos frecuente. Por lo tanto, las personas cissexuales y transexuales también son normales.

Una cosa es el sexo que se asigna al nacer y otra distinta es el sexo con el que la persona se identifica. Por ejemplo, a una persona le pueden decir que es un niño por tener genitales masculinos pero sentirse mujer. Por tanto, en este caso su identidad sexual sería de mujer. Y de esta manera, expresará su identidad de género de modo más masculino, femenino, neutro, fluido...

3. *a* Desgraciadamente en la sociedad aún perdura la idea de considerar como válidos los comportamientos binarios, es decir, aquellos que solo se corresponden con el estereotipo de hombre o mujer, sin embargo, esto no es así y, afortunadamente, las personas pueden expresarse de muchas más formas.

Definición:

- *Agénero o género neutro*: independientemente de su anatomía, no se expresa con género típicamente femenino o masculino.

- *Género fluido*: Su expresión de género cambia. Pueden expresar una imagen más típicamente femenina, masculina o neutra dependiendo del momento.

4. *c* Existen muchas orientaciones sexuales diferentes: heterosexual, gay, lesbiana, bisexual, pansexual, demisexual, asexual, etc... Las personas van definiendo y variando su orientación sexual a lo largo de su vida y a partir de los deseos que sienten hacia otras personas con independencia de su sexo, su identidad sexual o género.

Definiciones:

- *Pansexual*: Atracción por personas independientemente de su sexo o género

- *Demisexual*: Persona que no experimenta atracción sexual a menos que tenga una fuerte conexión emocional con la otra persona.

- *Asexual*: Persona que no siente atracción sexual por nadie.

5. *b* Las personas trans son aquellas que se identifican con un género diferente o expresan su identidad de género de manera diferente al género que se le asignó al nacer.

Por ejemplo, podemos encontrarnos con personas agénero que son aquellas que no se expresan de una manera estereotipada de modo femenino o masculino. O personas de género fluido, que son quienes a veces se identifican con lo femenino y a veces con lo masculino, independientemente de su orientación sexual.

6. *a* También existen personas que no son trans (se identifican con el sexo asignado al nacer) pero su expresión de género va a ser diferente a lo que se espera de ellas, es decir, no siguen las normas y roles de masculinidad o feminidad establecidos socialmente.

7. *b* Respecto al sexo, no hay nada normal o no normal, en todo caso más frecuente.



Ideas fuerza o preguntas para realizar en clase:

- ¿Creéis que todavía es difícil “salir del armario” ?, ¿Qué le suele pasar en la escuela a alguien que no es heterosexual?
- ¿Sabéis el significado de las siglas LGBTQ+?
- ¿Conocéis algún caso de persona LGBTQ que no lo haya contado en su familia o personas cercanas?, ¿Por qué crees que pasa esto?
- Imaginaros que tenéis una compañera o compañero intersexual en clase. ¿Cómo crees que se puede sentir cada vez que tiene que cambiarse delante de las/los compañeras/os?, por ejemplo, en la piscina, en el gimnasio...
- ¿Conocéis a alguna persona transexual o transgénero?, ¿qué dificultades creéis que puede tener en su vida cotidiana?
- Si en un futuro fuerais padres o madres y vuestra hija o hijo os dijera que es homosexual, ¿Qué le diríais?, ¿y si fuera un amigo o amiga?

Para seguir aprendiendo te recomendamos:

- ✓ Guías sobre diversidad afectivo-sexual para adolescentes
Para ellas: [Comic: Carol, una chica de mi insti](#)

Para ellos: [Comic: Guille, un chico de mi insti](#)
- ✓ Vídeo sobre 2 [testimonios de personas intersexuales](#).
- ✓ Video reportaje sobre [Gabriel](#)
- ✓ [Guía didáctica sobre transexualidad para jóvenes y adolescentes](#)



5. MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS:

Con el objeto de prevenir embarazos no deseados y algunas infecciones de transmisión sexual es muy importante conocer diferentes métodos anticonceptivos y de protección para poder elegir el más adecuado para cada persona.

A través de este “puzle” se tendrá que relacionar cada uno de estos métodos anticonceptivos y de protección con su nombre correspondiente.

	PRESERVATIVO FEMENINO		DISPOSITIVO INTRAUTERINO
	PRESERVATIVO MASCULINO		DIAFRAGMA CAYÁ
	ANILLO VAGINAL		MÉTODO SINTOTÉRMICO (No es un método anticonceptivo, pero sí de control de la fertilidad).
	PILDORA HORMONAL		



- **Ideas fuerza o preguntas para realizar en clase:**

- ¿Alguna vez habéis oído eso de que con el preservativo se siente menos?, ¿qué opináis al respecto?
- ¿Pensáis que es mejor utilizar más de un método anticonceptivo a la vez?
- ¿Conocéis a alguien cercano que piense que no le puede pasar nada malo a su salud, aunque “lo haga” sin preservativo?
- ¿Creéis que está extendida la idea de que con la regla no se puede quedar la chica embarazada?
- ¿Creéis que “la marcha atrás” es un método fiable para evitar un embarazo no deseado o una ITS?
- ¿De quién es la responsabilidad del embarazo, del chico, de la chica o de ambos?
- ¿Pensáis que es beneficioso para la pareja negociar qué método anticonceptivo van a usar?
- ¿Dónde soléis buscar la información sobre este tema?
- Existen diversas Infecciones transmisibles sexualmente, ¿Conocéis algún síntoma de las diferentes ITS?, ¿sabéis qué consecuencias tiene para la salud?, ¿cómo pensáis que se puede prevenir/diagnosticar/curar?
- ¿Qué pensaríais si vuestra pareja os dijera que le gustaría que os hicierais una prueba médica para descartar una posible ITS?, ¿te la harías?

Para seguir aprendiendo sobre los métodos anticonceptivos puedes pinchar aquí

[Guía de Antinceptivos.](#)



6. AMOR: CUESTIONARIO VERDADERO FALSO

Si queremos fomentar relaciones de igualdad y buen trato, se hace imprescindible cuestionar ciertos mitos que sobre el amor nos han contado y que no son ciertos.

Pensar que “el amor lo puede todo”, “que sin la otra persona no se es nada” ... no contribuye al desarrollo de una buena autoestima ni de un proyecto de vida autónomo. Además, puede ser el caldo de cultivo para iniciar y mantenerse en una relación de maltrato.

Y como son ideas muy extendidas, vendrá muy bien trabajarlas en el aula.

En este juego se pide que se marquen las afirmaciones que sean verdaderas y desmitifiquen las falsas creencias populares:

1. Quien bien te quiere, te hará llorar

Esta afirmación es falsa, a veces se puede interpretar que puedes llegar a llorar por perder a alguien que quieres, pero eso es diferente a lo que expresa esta frase. “*Quien bien te quiere te hará llorar*” quiere decir que si alguien te quiere de verdad hará cosas, o te hablará de tal manera que te hará daño y lo justificará diciendo que es por tu bien.

Desde la infancia, hemos aprendido un concepto de un amor romántico e idealizado, que implica sacrificio y sufrimiento. No son pocas las películas que muestran amores imposibles y trágicos o relaciones de pareja tormentosas que acaban con un final feliz. Pero la vida real no es así.

Esta frase habría que reformularla por “quien bien te quiere te hará reír, te apoyará, te ayudará a crecer o a ser más feliz”. Y... Nos gusta más decir: “Vivir de amor” ;-)

2. Es bueno que tu pareja te diga lo que debes ponerte, así te ayudará a evitar que te metas en líos.

Esta afirmación es falsa. Cada quien puede reflexionar sobre lo que es bueno para sí y lo que le gusta personalmente. Cuando nuestra pareja nos dice lo que debemos ponernos, lejos de evitar que nos metamos en un lío, lo que está haciendo es controlarnos.

Y esto... ¡!!Sí que es un lío!!!

3. Cuando tu pareja te dice que no le gusta algo de tu cuerpo, lo hace por tu bien.

Esta afirmación es falsa. En el amor de verdad, tu pareja te respeta y acepta como eres. Con tus virtudes y tus defectos.



4. Los celos son una muestra de amor.

Esta afirmación es falsa.

A ver, diferenciemos dos conceptos:

Una cosa es que tu pareja no quiera perderte porque desea estar contigo Y otra cosa muy diferente es que sufra viendo tu libertad. En ese caso, más que amor, lo que tiene es inseguridad. Los celos son una muestra de inseguridad personal. Por tanto, quien tiene que “hacérselo ver” es tu pareja. Tú no tienes que cambiar nada.

Preferimos esa frase del Dalai Lama que dice “Dale a quien amas, alas para volar, raíces para volver y motivos para quedarse”.

Además, cuanto más se modifica la propia conducta para “tranquilizar” a la otra persona y que no se enfade, menos responsabilidad le damos sobre su propia conducta y más la asumimos personalmente, lo cual es un error, pues la inseguridad la tiene que modificar quien la tiene, ¡no quienes le rodean!

5. En algún lugar del universo está mi media naranja.

Esta afirmación es falsa

César Martínez Romero, psicólogo y sexólogo en su blog escribe cómo “El origen del mito de la media naranja lo tenemos que buscar en Platón y su obra *El Banquete*. En ella, Platón mostraba las enseñanzas de Aristófanes, quien explicaba cómo al principio la raza humana era casi perfecta: "Todos los hombres tenían formas redondas, la espalda y los costados colocados en círculo, cuatro brazos, cuatro piernas, dos fisonomías unidas a un cuello circular y perfectamente semejantes, una sola cabeza, que reunía estos dos semblantes opuestos entre sí, dos orejas, dos órganos de la generación, y todo lo demás en esta misma proporción". Estos seres podían ser de tres clases: uno, compuesto de hombre y hombre; otro, de mujer y mujer; y un tercero, de hombre y mujer, llamado 'andrógino'. Cuenta Aristófanes que "los cuerpos eran robustos y vigorosos y de corazón animoso, y por esto concibieron la atrevida idea de escalar el cielo y combatir con los dioses". Y ante aquella osadía, Júpiter, que no quería reducir a la nada a los hombres, encontró la solución, un medio de conservar a los hombres y hacerlos más circunspectos, disminuir sus fuerzas: separarlos en dos. El problema surgió después: "Hecha esta división, cada mitad hacía esfuerzos para encontrar la otra mitad de que había sido separada; y cuando se encontraban ambas, se abrazaban y se unían, llevadas del deseo de entrar en su antigua unidad, con ardor tal que, abrazadas, perecían de hambre e inacción, no queriendo hacer nada la una sin la otra".

Como se puede apreciar, esta falsa creencia sobre la media naranja ha calado hasta nuestros días de una manera muy profunda. Pero ojo, que podemos morir de hambre e inacción.

De manera que si lo que queremos es morir de inanición e inacción, ya sabemos lo que tenemos que hacer... Si no... mejor tomar conciencia de que la perfección no existe, pero sí un montón de gente con la que podemos congeniar para compartir parte de nuestro propio proyecto de vida. Sí... a pesar de la imperfección. ¡Qué le vamos a hacer!



6. Alguien nos ama cuando: nos cuida, comprende, respeta, aprecia, acepta, apoya nuestras decisiones y fomenta nuestra libertad y autonomía.

Esta afirmación es verdadera.

Ojalá tuviéramos muchos más referentes en el cine, en las series, en las canciones sobre este tipo de relaciones de pareja. ¡Seguro que nos iría mucho mejor!

7. El amor lo puede todo, su presencia es suficiente para superar cualquier obstáculo o problema.

Esta afirmación es falsa. Es curioso cómo dotamos al amor de una fuerza todopoderosa capaz de superar cualquier obstáculo.

El amor es imprescindible como ingrediente en una relación de pareja, pero no el único. Si pensamos así, no haremos frente a las dificultades que puedan ir surgiendo y tal vez no pongamos fin a una relación donde hay maltrato antes de que sea tarde.

El amor es un sentimiento. Simplemente eso, un sentimiento, un sentimiento que nunca justifica que te hagan daño y que te quieran quitar tu libertad.

8. Si tu pareja te quiere de verdad, respetará tus decisiones, aunque no le venga bien, por ejemplo: que quieras ir al viaje de fin de curso mientras se queda en casa echándote de menos.

Esta afirmación es verdadera.

Es posible que se vaya a quedar un poco “ploff” por no verte durante unos días y te eche de menos. Pero si te pidiera que te quedaras y no fueras para no separaros, ¿No te recordaría al mito que decía que cuando tu pareja te dice que no le gusta algo de tu cuerpo, lo hace por tu bien?, O ¿el de que es bueno que tu pareja te diga lo que debes ponerte, así te ayuda a evitar que te metas en líos? ¿O el de que los celos son una muestra de amor?

Si tu pareja te quiere de verdad y respeta tu vida, sabrá que te hace feliz ir al viaje de fin de curso, por lo que nunca te lo impediría, es más, te animaría para que lo disfrutaras al máximo.



Ideas fuerza o preguntas para realizar en clase:

- ¿Conocéis algún caso de alguien que haya dejado de hacer algo por su pareja a pesar de que ese no era su deseo?, ¿crees que es positivo?
- ¿Habéis dejado de tener algún amigo o alguna amiga cuando habéis comenzado a salir con alguien?, ¿qué pensáis de esto?, ¿cómo pensáis que afecta al desarrollo de vuestra propia vida?
- ¿Por qué pensáis que las chicas se siguen enamorando de los "malotes" más que de los chicos "majos"?
- ¿Alguna vez habéis sentido celos?, ¿Cómo los habéis gestionado?
- ¿Pensáis que es compatible tener pareja con tener libertad?

- Para saber más sobre el amor:

- Puedes jugar al [simulador de la App Detectamor](#)



- Campaña para ellas: '[No te pierdas, sin libertad no hay amor](#)' para prevenir la violencia de género desde las primeras relaciones de pareja, del IAM
- Campaña para ellos: '[No te pierdas, sin libertad no hay amor](#)' para prevenir la violencia de género desde las primeras relaciones de pareja, del IAM

7. PLACER:

¿Dónde podemos llegar a sentir placer?

Pues si nos creemos lo que nos enseñan, nos limitaremos a pensar que el placer está en los genitales (sobre todo en los masculinos) y ¡no disfrutaremos de todo el potencial que nos ofrece nuestro cuerpo!



Además, como relata Rocío Carmona Horta, psicóloga y educadora sexual, en su blog www.sapiensex.com:

“Pensar sobre el placer es mejor que centrarse en el dolor. Y conocerse el cuerpo, es mejor que esperar a que nos lo enseñen. Así que asumir una actitud activa en la sexualidad, es mejor que sólo actuar de manera pasiva...”

Mente y cuerpo están íntimamente relacionados. Nuestro estado mental y predisposición afectan a la respuesta de nuestro cuerpo y lo mismo ocurre a la inversa... las respuestas naturales de nuestro cuerpo afectan a nuestra mente.”

Así que es importante cuestionar la educación “patriarcal, heterocentrista, falocrática, coitocentrista, finalista” que nos enseñan y descubrir cada parte de nuestro cuerpo como si fuera la primera vez que nos miramos.

A nivel general, no sabemos qué significan estos conceptos, pero sí vivimos/sufrimos sus consecuencias. Es importante tenerlos en cuenta porque representan la sexualidad que los chicos y las chicas aprenden diariamente en cada serie, videoclip, canción, película, anuncio... así que recomendamos que se comprendan bien.

Para comprender estos términos, te recomendamos que acudas al glosario de términos que se incluye al final de esta guía.

En esta categoría el juego nos ofrecerá un mapa corporal en el que encontrar las diferentes zonas de placer en el cuerpo humano.

Y como se puede ver en la respuesta, todo el cuerpo es susceptible de sentir placer.



RESPUESTAS CORRECTAS

Todo el cuerpo es susceptible de sentir placer



ACEPTAR




CONCLUSIÓN

Allá donde haya **terminaciones nerviosas**, hay capacidad de sentir **placer**. Sólo hay que saber cómo estimularlos.

Cada **zona** tiene su propio placer y en cada **persona** es diferente, así que...

¡No limites tu placer a los genitales y descubre todo el potencial de tu cuerpo!

ACEPTAR

Allá donde hay terminaciones nerviosas táctiles hay posibilidad de sentir placer. Toda nuestra piel y órganos están inervados por ellas.

Y más allá de la piel, tenemos 5 sentidos que se interrelacionan y potencian entre sí, generando una conexión en el cerebro que hace que se pueda activar y potenciar el placer. Eso sí, si tenemos una buena predisposición. Si no, también el placer se puede inhibir.

Además, debemos tener en cuenta que el cerebro es el órgano sexual más importante del cuerpo humano. Es el procesador de toda la información que recibimos a través de los sentidos y “procesamos” a través de los recuerdos, emociones, expectativas, intuiciones. Por lo que se convierte en el activador del botón On-Off del placer.

- Ideas fuerza o preguntas para realizar en clase:

- ¿Sabéis cuál es el órgano sexual más importante?
- ¿Creéis que cuantos más sentidos se activen más placer se puede llegar a sentir?
- ¿Pensáis que todo el mundo se excita de la misma manera?
- ¿Suponéis que a todo el mundo le da placer lo mismo?
- ¿Cómo pensáis que se puede potenciar la capacidad de sentir placer?
- ¿Os habéis parado a pensar qué cosas son las que pueden inhibir el placer?
- ¿Pensáis que es habitual que la chica “ceda” en sentir placer en pro de su chico?
- ¿Sois de las personas que piensan que se debe dejar de dar placer a uno mismo o a una misma cuando se tiene pareja?
- ¿Sabéis qué es el orgasmo?

Para seguir aprendiendo te recomendamos:

Lori Malépart-Traversy. [El clítoris.](#)

8. ITS (Infecciones transmisibles sexualmente):

+ ITS

Como hemos ido diciendo a lo largo de esta guía didáctica, no sólo debemos saber cuál es el riesgo de no hacer las cosas correctamente, sino (y sobre todo) cómo hacerlas para que sean seguras, responsables, sanas y placenteras.

Para ello, a través de una sopa de letras se pedirá que se identifiquen 8 claves de seguridad ante las Infecciones Transmisibles Sexualmente (ITS):



ENCUENTRA 8 CLAVES DE SEGURIDAD ANTE LAS INFECCIONES TRANSMISIBLES SEXUALMENTE (ITS)

CKMNC ONOCIMIENTOILC
ERESPETOKNUPXUIDERO
NEKLNOPQRSTUUVWIKLM
INTCONFIANZANUSNILP
MTECNOEWNIFHEMPATIA
AUXAUTOESTIMAXIFVLR
NDPRESERVATIVOUPE
OOVXIMSOKXOLNWRKILI
ANEMCOMUNICACIONKLR

RESPE TO	PRESERVATIVO
PRISA	EGOÍSMO
AUTOESTIMA	COMPARTIR
NO ESCUCHA	DESCONFIANZA
CONFIANZA	EMPATÍA
ALCOHOL	DESIGUALDAD
CONOCIMIENTO	COMUNICACIÓN
IRRESPONSABILIDAD	DROGAS

SIGUIENTE

Entre otras cosas, lo que no nos ayuda son la prisa, la desconfianza, la desigualdad, el alcohol, las drogas, la no escucha, el egoísmo y la irresponsabilidad

Y lo que no debe faltar en una relación sexual son: el respeto, la confianza, la comunicación, la negociación previa del uso del método anticonceptivo a usar, tener una buena autoestima, sentir que compartimos con la otra persona y que no sólo vamos a obtener el propio placer sin importarnos con quien estemos y desarrollar la empatía, es decir, ponernos en el lugar de la otra persona. Y por último, como no, conocernos personalmente.

RESPUESTAS CORRECTAS

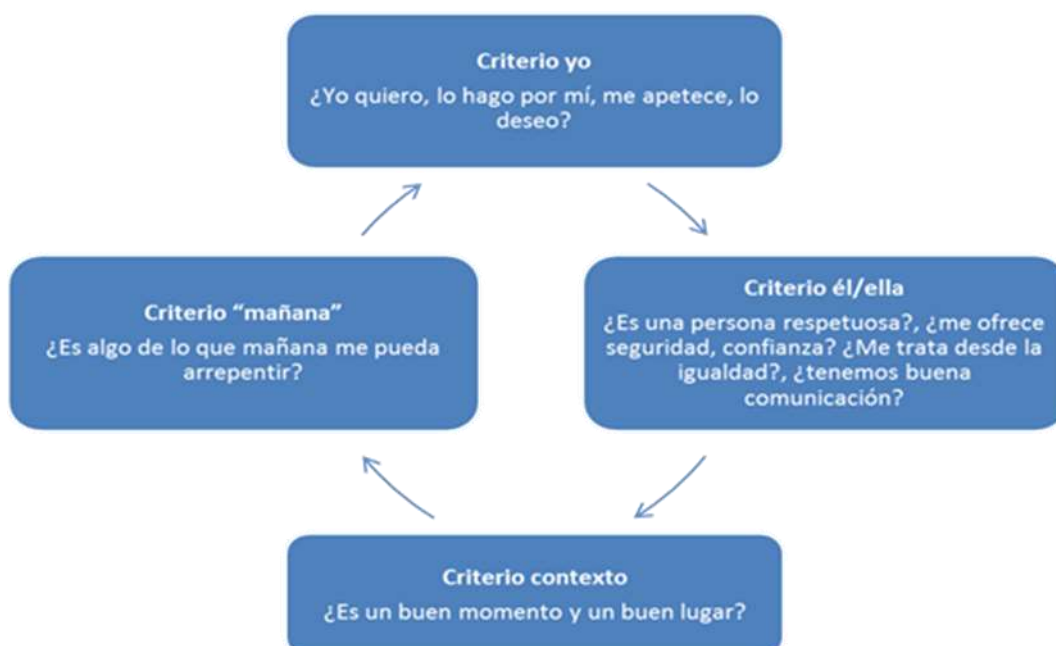
C K M N C O N O C I M I E N T O I L C
E R E S P E T O K N U P X U I D E R O
N E K L N O P Q R S T U V W I J K L M
I N T C O N F I A N Z A N U S N I L P
M T E C N O E W N I F H E M P A T I A
A U X A U T O E S T I M A X I F V L R
N D P R E S E R V A T I V O U P E N T
O O V X I M S O K X O L N W R K I L I
A N E M C O M U N I C A C I O N K L R

Como dice Rocío Carmona Horta, en sus talleres Sapiensex, para desarrollar un comportamiento sexual saludable, se debe que cumplir la condición **“SSC” Sexo: Sano, Seguro y Consentido.**

Y **“ojo”**, el consentimiento debe ser pactado, libre y expresado: antes, durante y después de la relación sexual.



Para tener una sexualidad sana y placentera, siempre deben estar encendidas las 4 luces de la sexualidad, que son 4 **CRITERIOS DE RESPONSABILIDAD SEXUAL**, ES DECIR, DE SALUD:





- **Ideas fuerza o preguntas para realizar en clase:**

- ¿Pensáis que está extendida la idea de que si “lo haces” con amor es menos probable contagiarse de una ITS?
- ¿Creéis que suele ser habitual entre la gente joven pensar que “A mí no me va a pasar nada”?
- ¿Consideráis que la probabilidad de contagio es mayor en personas que más relaciones sexuales tienen con distintas parejas?
- ¿Pensáis que si tenéis pareja estable no podéis contraer ninguna infección transmisible sexualmente (ITS)?
- ¿Por qué creéis que muchas chicas no exigen el uso del preservativo a sus novios, a pesar de desear hacerlo?
- ¿Os habéis parado a pensar qué se suele decir de una chica que saca un preservativo durante la relación sexual?, ¿Os parece adecuado?



- ¿Os preocupa negociar qué método anticonceptivo se va a usar antes de la relación sexual?, ¿Pensáis que esto es necesario?
- ¿Soléis buscar información sobre este tema?, ¿dónde?

Para saber más puedes pinchar aquí:

- ✓ [Guía de práctica básica: sobre ITS y otras infecciones del tracto reproductivo](#). De la Organización Mundial de la Salud
- ✓ [Manual de prevención de embarazos no deseados, ITS y VIH](#): Del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad de la dirección Provincial de Ceuta.

9. CICLO MENSTRUAL:

No hay que investigar mucho para darnos cuenta de que el ciclo menstrual sigue siendo algo tabú y que está cargado de mitos y creencias erróneas, fruto de esa visión androcéntrica de la cultura en la que vivimos, que ha generado una masculinización de la salud, así como de la sexualidad. Así, el contexto sociocultural en el que vivimos se ha encargado de generar discursos diferentes –la mayoría peyorativos y del miedo-, que no hacen más que tapar este proceso humano propio de la naturaleza, a través de diversos mitos, tabúes y creencias erróneas que tienden a subrayar lo patológico de la menstruación –dolor, debilidad, estorbo, etc.-



En las distintas formas sociales para referirse a la menstruación (por ejemplo: La regla, la visita, esos días, estar mala, etc...), podemos observar que “existen nombres para no nombrar”, como así advierte la médica Carme Valls, que invisibilizan e infravaloran este proceso. Sin embargo, la menstruación no debe entenderse como algo sucio o señal de inferioridad, sino que debemos convertirla en un aviso biológico de nuestro organismo, en otras palabras, un indicador del estado de salud. Por lo tanto, resignificar el ciclo menstrual se hace necesario ya que ayuda a entender que los ciclos vitales son poderosos y necesarios. Esto nos hace más conscientes de lo que necesitamos en cada momento de nuestras vidas, desechando aquellas barreras sociales y culturales que dificultan que vivamos una salud y una sexualidad propia, libre y placentera.

Por ello, es muy importante que chicas y chicos cambien esta visión de este proceso vital y, de esta manera, fomentar unas relaciones más saludables, mejorando la comunicación y aprendiendo a valorar y respetar lo que cada cuerpo siente y necesita, lejos de creencias perjudiciales.

Este juego consta de 8 creencias habituales y la clave está en descubrir cuál es un mito y cuál una realidad:

a. Lo normal es sentir dolor durante la menstruación:

Mito. Si una mujer padece dolor, está sufriendo “*dismenorrea*” y conviene averiguar el motivo. Esto, es más habitual de lo deseable, pero no tiene por qué ser lo normal estando sana. Se recomienda acudir a consulta de ginecología para descartar algún problema de salud...

b. El ciclo menstrual tiene que durar 28 días.

Mito: El ciclo puede variar de una persona a otra y a lo largo de la vida, lo normal es que su duración oscile entre 26 y 32 días.



- c. Si se padece dolor, conocer el ciclo menstrual ayuda a reducir el malestar durante la menstruación.

Realidad: Si se padece malestar durante y/o antes de la menstruación, sin duda conocer el propio ciclo va a ayudar a mejorar las molestias.

- d. Con la primera menstruación una niña se hace mujer.

Mito. Cuando una persona se siente mujer lo es tanto si menstrúa como si no lo hace. Además, algunas veces se puede dejar de menstruar por algún motivo (embarazo, menopausia, por alguna medicación, enfermedades, etc.) y no por ello se deja de ser mujer.

Por otro lado, como decíamos en el juego de diversidad, se puede ser adulta, estar sana, no estar embarazada, no tener la menopausia, no tomar medicación ni padecer ninguna enfermedad, no menstruar y ser mujer. E incluso, se puede ser hombre ¡y menstruar! Si no lo has hecho ya, te recomiendo que vayas al juego de diversidad ya que te ayudará a comprenderlo mejor.

- e. Las hormonas producen alteraciones emocionales en las mujeres y las vuelve histéricas o bipolares.

Mito. Muchas veces se dice que las mujeres cuando están menstruando se vuelven bipolares o histéricas, pero si está sana y equilibrada emocionalmente no se producen alteraciones emocionales, pero si algo no va bien en la propia vida, es posible sentir las cosas de forma más intensa en cada fase del ciclo.

- f. Cuando una mujer tiene la regla no puede quedarse embarazada.

Mito. Si se tienen relaciones sexuales coitales (con penetración) y no se utiliza adecuadamente un método anticonceptivo, es menos probable quedarse embarazada, pero sí es posible. Ello dependerá de la duración de los ciclos.

- g. La menstruación huele mal y es desagradable.

Mito. “Es sangre de vida” y la realidad es que no debe oler mal. ¡Ojo! Si esto sucede puede ser por alguna infección en la zona o porque los mismos productos químicos de tampones y compresas convencionales producen mal olor.

h. La copa menstrual es el método de gestión del sangrado más económico, ecológico y saludable.

Realidad. La copa menstrual es de silicona médica reutilizable, dura muchos años y es un método que recoge el flujo sin absorber ni alterar el pH de la vagina, por eso, al contrario que los tampones y compresas, ayuda a la higiene y salud de los genitales.

RESPUESTAS CORRECTAS

REALIDAD
MITO

Lo normal es sentir dolor durante la menstruación

El ciclo menstrual tiene que durar 28 días

Si se padece dolor, conocer el ciclo menstrual ayuda a reducir el malestar durante la menstruación

Con la primera menstruación una niña se hace mujer

Las hormonas producen alteraciones emocionales en las mujeres y las vuelve histéricas o bipolares

Cuando una mujer tiene la regla no puede quedarse embarazada

La menstruación no huele mal, lo que produce el olor desagradable es la reacción química de la sangre con las compresas y los tampones

La copa menstrual es el método de gestión del sangrado más económico, ecológico y saludable

CONCLUSIÓN

El **ciclo menstrual** tiene muy "mala fama" y es frecuente echarle la culpa de todo a las hormonas femeninas, pero esto es un mito.

El ciclo menstrual **es Salud**. Como en el valén de las olas del mar o en las 4 estaciones, **¡el ciclo menstrual cambia en 4 fases diferentes!**

Su naturaleza cambiante es algo tan hermoso que la realidad es que comprenderlo ayuda a **conocerse mejor y respetar** las necesidades de las personas que te rodean.



Y... ¿Aún no conoces la **copa menstrual**?

Es un método genial para gestionar el sangrado menstrual. Recoge el flujo sin absorber ni alterar el pH de la vagina, por eso, al contrario que los tampones y compresas, **ayuda a la higiene y salud de los genitales.**

¡Te recomiendo que investigues un poco sobre ella y la pruebes!

- Ideas fuerza o preguntas para realizar en clase:

- ¿Cuántas formas diferentes conocéis de nombrar la menstruación?
- ¿Es frecuente relacionar estar menstruando con "estar mala"?
- ¿Alguna vez habíais relacionado ciclo menstrual con Salud?
- ¿Es normal que duela la menstruación?
- ¿Conocéis alguna forma de evitar el dolor menstrual que no sea con fármacos?
- Pregunta para las chicas ¿Qué es lo primero que os dijeron cuando tuvisteis la primera menstruación?

- Pregunta para los chicos: ¿creéis que es importante saber más sobre el ciclo menstrual, aunque no ocurra en vuestros cuerpos?
- ¿Creéis que existe la suficiente información al respecto?
- ¿Por qué creéis que es un tema tabú todavía?
- Además de la salud y la reproducción humana, ¿pensáis que el ciclo menstrual tiene relación con la sexualidad?

Si quieres saber más sobre la naturaleza cíclica te animo a consultar estos enlaces:

- ✓ <http://www.ciclicamente.es/>
- ✓ [Sobre la copa menstrual](#)
- ✓ [Libro viaje al ciclo menstrual](#), Anna Salvia Ribera.
- ✓ Libro el baile de la vida de las mujeres, Anna Salvia Ribera y Agnès Mateu Fernández.
- ✓ Documental [Monthlies: La Luna en Ti para Adolescentes](#)

10. VIOLENCIA SEXUAL: ¿qué crees que está pasando?

Cada vez son más las noticias que nos hablan de violaciones en grupo. Escuchar la palabra “*manada*” hace estremecernos, cuanto menos. Y muchas veces no se consigue comprender cómo unos chicos “majos y simpáticos” pueden ser capaces de llegar a cometer una agresión sexual tan brutal.



Vemos a diario cómo el concepto del consentimiento sexual se pone en tela de juicio.

En nuestra sociedad, y por tanto la juventud como espejo de lo que les enseñamos, cuestiona dónde está realmente la responsabilidad; justifican delitos de violencia sexual, falta de intimidad o acoso escolar y se amparan en argumentos poco saludables.

Frecuentemente el cuestionamiento recae sobre las mujeres, y se juzga a las víctimas, asumiendo que estaban “provocando” o “consintiendo” las agresiones y los abuso con pensamientos tales como que: “*Quizás iba vestida de una determinada manera, caminaba sola por la calle a ciertas horas, “tonteó” con ese grupo de chicos...*”

Y se nos olvida poner el acento en quien perpetúa la agresión.

En nuestra sociedad, los chicos aprenden sobre sexo, principalmente, a través del porno. Por lo que su sexualidad está centrada en su propio placer. Faltando comportamientos afectivos y comunicación en cada una de sus secuencias.

En las películas porno “se da por hecho” que las mujeres “siempre quieren”, y se justifica la violencia mostrando que, si una chica dice “no”, realmente quiere decir “sí” o que si el chico insiste...al final ella acabará “disfrutando”.

Seguro que a todo el mundo nos suena esa fatídica frase de que “las mujeres dicen no cuando quieren decir sí”.

Todos estos mensajes van calando y formando un imaginario colectivo erótico.

Así que, con estos mensajes, desgraciadamente los varones aprenden a ignorar el consentimiento de las mujeres y dan por hecho cómo es el placer en las mujeres, sin ni siquiera tenerlas en cuenta. Ellos son los protagonistas de su placer y el cuerpo de las mujeres el objeto de deseo para su propia satisfacción.

Y, por otro lado, ¿Qué pasa con el **deseo** de las chicas?

Tal vez, los agentes socializadores del sexo (Internet, videoclips, amistades, anuncios, valores anticuados, entre otros) no enseñen a los chicos a entender y respetar el consentimiento de las mujeres o entiendan que el consentimiento se debe dar al principio y no ser **pactado a lo largo de TODA la interacción sexual**, desde el principio hasta el final.



Es cierto que, por la educación de género, las mujeres frecuentemente están desconectadas de sus deseos y placeres y que a las chicas muchas veces les da vergüenza expresar sus deseos por miedo a ser juzgadas. Esto dificulta la comunicación en la pareja. Y como los chicos han sido enseñados para “tomar la iniciativa” y “saber” lo que deben hacer, asumen que lo que hacen “es lo normal y lo correcto” a pesar de que esté muy alejado del deseo de ellas.

Para percibir deseo sólo se tiene que prestar un poquito de atención: observar el cuerpo *deseante* a través del lenguaje no verbal y paralingüístico: la forma de respirar, las miradas, la orientación del cuerpo, la acción, la falta de rigidez, las palabras que se dicen... y si se tienen dudas... preguntar.

Es por ello que debemos esforzarnos en empoderar a las mujeres para saber qué desean y qué les da placer. Y potenciar su **autoestima, autonomía y asertividad**. A conocer su cuerpo y saber qué les gusta y cómo, y poco a poco a dejar de necesitar el reconocimiento de sus compañeros.

Y a la vez, enseñar a los chicos a observar a sus parejas y “**atreverse**” a reconocer que **no lo saben todo** y que no dejan de ser “menos hombres” por preguntar y **ponerse en el lugar de sus parejas**. Ellos no lo saben todo, y permitirles les dará también seguridad. Es imprescindible poner el acento en la empatía.

Hay que empezar a hablar de esto porque realmente los chicos que abusan y agreden sexualmente saben que sus víctimas no lo desean... simplemente no lo tienen en cuenta... porque han aprendido que su deseo es el único que importa y que las chicas están para satisfacerlo.

En el plano de la violencia sexual es importante reseñar cómo nuestra sociedad ampara una cultura de la violación, donde los cuerpos de las mujeres son mostrados como meros objetos para la satisfacción masculina y donde la violencia sexual es incluso un reclamo para la excitación de los varones.

Casos reales como el de “La Manada”, la sentencia posterior, comentarios en las redes sociales, visitas guiadas por los lugares de la fatídica noche... son ejemplos que demuestran que el foco no se pone en el derecho de una mujer a decidir hacer o dejar de hacer, y donde su dolor no está en el centro del debate.

Esto hace plantear la necesidad de enseñar a los chicos y a las chicas dónde están los límites, a fomentar valores de escucha y empatía, así como de asertividad y empoderamiento femenino.

Es por ello que proponemos este juego de empatía donde se plantea una situación común y se pide que se trate de comprender qué puede estar pasando realmente a través de 5 preguntas:



La situación es la siguiente:

“Imagina que un chico y una chica se están enrollando y de repente, ella no quiere continuar”

- ¿Qué crees que suele pasar entonces?
 - A. Que la chica le para los pies.
 - B. Que la chica sigue haciendo lo que él quería y le acaba gustando.
 - C. Que el chico insiste hasta que la chica cede.
- ¿Por qué crees que ella puede acabar haciendo algo que no quiere?
 - A. Porque las mujeres dicen no cuando quieren decir sí.
 - B. Por miedo a que él la juzgue y quedar mal con él.
 - C. Porque sabe que al final le gustará.
- ¿Qué teme que él piense/diga de ella?
 - A. Que es una calentona y que no le puede dejar así.
 - B. Que es una mujer que sabe lo que quiere.
 - C. Que es necesario escuchar lo que desea la persona con la que te enrollas.

- ¿Cómo crees que se sentirá ella al día siguiente si al final cede?
 - A. Mal y confundida sobre lo que pasó.
 - B. Estupendamente.
 - C. Ni bien ni mal, indiferente.

- Es adecuado pensar que “Lo que se empieza se debe terminar”, o como se dice por ahí: “No calientes lo que no te vayas a comer...”.
 - A. Sí
 - B. No
 - C. No sé

Las respuestas correctas son las siguientes:

1. Que el chico insiste hasta que la chica cede.
2. Por miedo a que él la juzgue y quedar mal con él.
3. Que es una calentona y que no le puede dejar así.
4. Mal y confundida sobre lo que pasó.
5. No, no lo es.



CONCLUSIÓN

Es muy habitual que los **varones** sepan lo que quieren y busquen el modo de conseguirlo. Así como que las **mujeres** aprendamos a dar placer para sentirnos reconocidas y no juzgadas.

Debido a un **aprendizaje sexual a través del porno**, ellos han aprendido que las relaciones sexuales cuando se empiezan siempre deben acabar, y acaban cuando ellos eyaculan.

También han aprendido que las mujeres están ahí para **satisfacer sus deseos**, sin tener en cuenta si desean tener sexo, si les está gustando y si han sentido placer...

Desgraciadamente **no se enfoca la sexualidad desde el respeto, la comunicación, los acuerdos y los deseos de ambas partes**. Así que ya sabes, ahora toca escuchar lo que quieres y respetar lo que tu pareja desea.

Y después... saber que **nunca debemos hacer nada en contra de nuestros deseos**, ¡o nos pasará factura!

Ideas fuerza o preguntas para realizar en clase:

- ¿Si pensáis en una agresión sexual, qué imágenes se os vienen a la cabeza?

Seguramente te imagines que ocurre por la noche, por parte de un desconocido y con violencia. Pero ¿alguna vez os imagináis que lo más común es que la violación la perpetúe un novio o amigo íntimo y sin violencia?
- ¿Creéis que es habitual que las chicas acaben haciendo “cosas” que no quieren por sus novios?
- Si la respuesta es afirmativa, ¿qué consecuencias pensáis que tiene esto en su sexualidad?
- ¿Por qué pensáis que están saliendo en las noticias tantos casos de violaciones grupales últimamente?
- ¿Pensáis que quienes agreden sexualmente son personas marginales, raras, con algún tipo de trastorno mental?
- ¿Alguna vez habéis imaginado que una violación pueda ser perpetrada por el novio de la chica?
- ¿Qué consideraréis que es mejor para prevenir, decirles a las chicas que tengan cuidado o decirle a los chicos que no agredan y respeten a sus compañeras? Razonar vuestra respuesta.
- ¿Sospecháis que la violencia sexual es un hecho social aislado e inevitable o es más frecuente de lo que pensamos y se podría evitar?

Para seguir aprendiendo te recomendamos:

- ✓ Video: [Consentimiento y taza de té](#).
- ✓ [La violación y el consentimiento explicados en 7 sencillos cómics](#) de Alli Kirkham:
- ✓ Artículo: “yo quería sexo, pero no así”. [Relato de una violación](#). eldiario.es
- ✓ Artículo escrito sobre la cultura de la violación:
<http://www.proyecto-kahlo.com/2013/08/la-cultura-de-la-violacion/>

11. LUGARES DE INTERÉS:

Y ya hemos llegado a la última categoría, aunque no al final de la educación afectivo-sexual



En esta categoría el alumnado podrá encontrar algunas referencias interesantes para seguir aprendiendo



<APRENDIENDO SOBRE SEXUALIDAD>

-  Forma Joven
-  Sapiensex
-  El diario rojo de Carlota
-  El diario rojo de Flanagan
-  Lori Malépart-Traversy. El clitoris.

<CONSENTIMIENTO SEXUAL>

-  Consentimiento y taza de té

<CICLO MENSTRUAL>

-  Documental Monthlies
-  Viaje al ciclo menstrual
-  cíclicamente.es
-  Sobre la copa menstrual

<IDENTIDAD Y ORIENTACIÓN SEXUAL>

-  INTERSEXUALES: ¿Qué significa la I de LGBTI?
-  Carol, una chica de mi insti
-  Guille, un chico de mi insti

3ª PARTE: referencias:

GLOSARIO DE TÉRMINOS:

Si tuviéramos que describir la sexualidad que se aprende socialmente, la describiríamos como patriarcal, heterocentrista, falocrática, coitocentrista y finalista.

Y para comprenderlo mejor, describimos algunas definiciones de cada concepto:

Patriarcado: “La antropología ha definido el patriarcado como un sistema de organización social en el que los puestos clave de poder (político, económico, religioso, sexual, militar...) se encuentran, exclusiva o mayoritariamente, en manos de varones. Se trata de una organización histórica de gran antigüedad que llega hasta nuestros días”.¹

Consiste en un sistema social estructural fundado en una relación desigual y jerárquica, entre varones y mujeres. Como recuerda Anabel Santos Castro en su “*Manual de Empoderamiento*” publicado por el Instituto Andaluz de la Mujer: “Si bien es cierto que a veces, no somos conscientes de ello, no es porque no exista esta estructura social bien asentada, sino porque la tenemos normalizada o porque se presenta de una manera sutil, más difícil de identificar que en épocas anteriores”. Esto no significa que no haya excepciones. Es decir, que podamos encontrarnos con mujeres en puestos de responsabilidad y hombres cuidadores, pero la realidad que se vive en la mayoría de los casos no es así. Siguiendo con Anabel Santos Castro, “si nos fijamos en excepciones hacemos uso del hecho de que la excepción confirma la regla y pasamos a analizar algo minoritario como real, eso crea espejismo de la igualdad”. Y añade que “cuando nos referimos a mujeres y varones, no se está acusando a nivel individual, sino a un sistema social”.

Heterocentrismo: se refiere a la suposición de que todo el mundo es heterosexual, y que las personas heterosexuales son “normales” por naturaleza, por tanto homosexuales o bisexuales se salen de esta norma.

Falocentrismo, Como diría Casilda Rodríguez: “bajo el prisma de nuestra sexualidad masculinizada, el falo (pene) es el centro de la sexualidad, y simbólicamente es la unidad de medida y representación simbólica de poder”.

Coitocentrismo: El coito es el centro de la práctica sexual, convirtiéndose en la fórmula dominante de practicar las relaciones sexuales y obviando el resto de prácticas igualmente placenteras.

Sexualidad finalista: El fin último del sexo es la eyaculación masculina. Dividiendo los comportamientos sexuales en dos categorías de diferente valor: los preliminares y los comportamientos más directos centrados en la eyaculación. Siendo estos últimos los que se consideren realmente conductas sexuales. Y valorando más negativamente los primeros.

Y para saber más, os recomendamos el [glosario de términos LGBT](#) del IAJ.

¹ Blog de la Universidad de León. <https://blogs.unileon.es/educa/files/2016/07/Glosario.pdf>



BIBLIOGRAFIA Y OTRAS REFERENCIAS:

A lo largo de esta guía hemos propuesto las bases para poder desarrollar sesiones de educación afectivo-sexual en el aula a través de la App Olimpia.

Como sabemos que no podemos ofrecer **toda** la información necesaria para desarrollar una completa educación sexual, os hemos ofrecido otras referencias para seguir profundizando en el apartado “lugares de interés”, “pero no hemos terminado de hablar sobre sexualidad”. Es por ello que os indicamos otras páginas, libros y películas que nos parecen interesantes para seguir *profundizando*.

¡Esperamos que os sean útiles!

Nota: Los libros, guías y videos de acceso gratuito se muestran en color azul. Los libros de pago aparecen en color gris oscuro.

SEXUALIDAD Y GÉNERO

- Instituto de Sexología de Málaga (2006). [“Jóvenes, sexualidad y género”. Estudio cualitativo sobre la sexualidad de las personas jóvenes del ámbito rural.](#)
- Instituto de Sexología de Málaga: (2009). [El libro blanco de la sexualidad.](#)
- A. Infantes, A. París Ángel, L. Fernández Herrera, M.M. Padrón Morales (2009). [¿Y tú, qué sabes de “ESO”? Manual de educación sexual para jóvenes.](#) Centro de ediciones malaga.es Diputación.
- Educastur (2007). [Ni ogros ni princesas. Guía para la educación afectivo-sexual en la ESO.](#)
- Asociación de Mujeres para la Salud de Madrid. [La sexualidad femenina. La Boletina Nº31.](#)
- Gemma Lienas (2007). El diario violeta de Carlota.
- Gemma Lienas (2005). El diario rojo de Carlota, Planeta Editorial.
- Andreu Martín y Jaume Ribera (2004). El diario Rojo de Flanagan. Edición digital Kirius.
- Félix López Sánchez (1995). Educación sexual de adolescentes y jóvenes. Siglo XXI.
- M^a José Urruzola (2005). Cómo vivir las relaciones afectiva y sexuales. Guía para chicas. Editorial Maite Canal, Bilbao.
- Rosa Abenoza Guardiola (1994). Sexualidad y juventud, Historias para una guía. Ed. Popular.
- M^a Luisa Lerer (1998). Sexualidad Femenina: Ed. Plaza y Janés.
- [Blog de educación afectivo sexual Sapiensex:](#)

EL CUERPO:

- Lori Malépart-Traversy. [El clítoris](#).
- Unidade de Igualdade de la Universidad de Vigo. [El clítoris y sus secretos](#).

DIVERSIDAD:

- Guías sobre diversidad afectivo-sexual para adolescentes:
 - [Comic: Carol, una chica de mi insti](#)
 - [Comic: Guille, un chico de mi insti](#)
- Jennifer Quiles (2011). Más que amigas, Ed. Debolsillo.
- Vídeo sobre 2 testimonios de personas intersexuales.
- Video reportaje de Gabriel sobre la intersexualidad.
- María Pastor Espuch. Círculo Rojo Editorial. El libro de Daniela, de África
- Ed. La calle, 2015. Piratrans Carabarro.
- Guía didáctica sobre [transexualidad para jóvenes y adolescentes](#)

AMOR Y VIOLENCIA DE GÉNERO:

- Marcela Lagarde de los Ríos. Claves feministas para las negociaciones en el amor. Editorial cuadernos inacabados.
- Clara Coria (2011). El amor no es como nos contaron...ni como lo inventamos... Editorial Paidós.
- Instituto Andaluz de la Mujer. [Abre los ojos: el amor no es ciego](#).
- Carmen Ruiz Repullo. [Pepa y pepe, escalera de la violencia](#).
- Campaña del Instituto Andaluz de la Mujer "Sin libertad no hay amor":
 - Para ellos: ["Sin libertad no hay amor"](#)
 - Para ellas: ["Sin libertad no hay amor"](#)
- Campaña del Instituto Andaluz de la Mujer, [Simulador de la App Detectamor](#)

ITS Y MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS:

- Preguntas sobre salud sexual
- SeXpresan: [cómo utilizar el preservativo.](#)
- Portal Joven CLM. Guía sobre [anticonceptivos](#)

PLACER:

- Informe Shere Hite (1976)
- Betty Dodson. Sexo para uno.
- Sylvia de Béjar (2006). Tu sexo es aún más tuyo, Ed. Debolsillo.

CICLO MENSTRUAL:

- Anna Salvia Ribera (2012). Viaje al ciclo menstrual. Editor: Anna Salvia Ribera
- Anna Salvia Ribera y Agnès Mateu Fernández (2018). Libro el baile de la vida de las mujeres.
- [Video explicativo sobre la copa menstrual](#)
- Documental [Monthlies: La Luna en Ti para Adolescentes](#)

VIOLENCIA SEXUAL:

- Guía: [La ciberviolencia hacia las adolescentes en las redes sociales](#)
- Carmen Ruiz Repullo. Instituto Andaluz de la Mujer. [Voces tras los datos. Una mirada cualitativa a la violencia de género en adolescentes.](#)
- Asociación de Mujeres para la Salud de Madrid. La Boletina Nº24. [La violencia sexual de género.](#)
- Película "el Cairo 678" está en versión original árabe y con subtítulos en castellano



LEGISLACIÓN INTERNACIONAL NACIONAL Y AUTONÓMICA

A continuación, adjuntamos las leyes de ámbito Internacional, Nacional y Autonómico que contemplan el obligado cumplimiento de la formación en educación afectivo-sexual y reproductiva

ÁMBITO INTERNACIONAL:

- **CEDAW: Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer.**

- Artículo 10, Los Estados Parte adoptarán todas las medidas apropiadas para eliminar la discriminación contra la mujer, a fin de asegurarle la igualdad de derechos con el hombre en la esfera de la educación y en particular para asegurar, en condiciones de igualdad entre hombres y mujeres
 - c) La eliminación de todo concepto estereotipado de los papeles masculino y femenino en todos los niveles y en todas las formas de enseñanza, mediante el estímulo de la educación mixta y de otros tipos de educación que contribuyan a lograr este objetivo
 - h) Acceso al material informativo específico que contribuya a asegurar la salud y el bienestar de la familia.

- **Convenio del Consejo de Europa sobre prevención y lucha contra la violencia contra las mujeres y la violencia doméstica: convenio de Estambul 2011:**

- Los objetivos del presente Convenio son:
 - A. proteger a las mujeres contra todas las formas de violencia, y prevenir, perseguir y eliminar la violencia contra las mujeres y la violencia doméstica;
 - B. contribuir a eliminar toda forma de discriminación contra las mujeres y promover la igualdad real entre mujeres y hombres, incluida mediante la autonomía de las mujeres;

Artículo 14 – Educación 1 Las Partes emprenderán, en su caso, las acciones necesarias para incluir en los programas de estudios oficiales y a todos los niveles de enseñanza material didáctico sobre temas como la igualdad entre mujeres y hombres, los papeles no estereotipados de los géneros, el respeto mutuo, la solución no violenta de conflictos en las relaciones interpersonales, la violencia contra las mujeres por razones de género, y el derecho a la integridad personal, adaptado a la fase de desarrollo de los alumnos.

ÁMBITO ESTATAL:

- **Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.**
 - A través de esta Ley se articula un conjunto integral de medidas encaminadas a alcanzar los siguientes fines:
 - a) Fortalecer las medidas de sensibilización ciudadana de prevención, dotando a los poderes públicos de instrumentos eficaces en el ámbito educativo, servicios sociales, sanitario, publicitario y mediático.
 - Que introduzca en el escenario social las nuevas escalas de valores basadas en el respeto de los derechos y libertades fundamentales y de la igualdad entre hombres y mujeres, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad dentro de los principios democráticos de convivencia, todo ello desde la perspectiva de las relaciones de género.
 - Los poderes públicos, en el marco de sus competencias, impulsarán además campañas de información y sensibilización específicas con el fin de prevenir la violencia de género.
- **Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo para la Igualdad efectiva de Mujeres y Hombres.**
 - Artículo 24: Integración del principio de igualdad en la política de educación:
 - Las Administraciones educativas garantizarán un igual derecho a la educación de mujeres y hombres a través de la integración activa, en los objetivos y en las actuaciones educativas, del principio de igualdad de trato, evitando que, por comportamientos sexistas o por los estereotipos sociales asociados, se produzcan desigualdades entre mujeres y hombres.
 - La cooperación con el resto de las Administraciones educativas para el desarrollo de proyectos y programas dirigidos a fomentar el conocimiento y la difusión, entre las personas de la comunidad educativa, de los principios de coeducación y de igualdad efectiva entre mujeres y hombres.
 - Artículo 27 Integración del principio de igualdad en la política de salud La adopción sistemática, dentro de las acciones de educación sanitaria, de iniciativas destinadas a favorecer la promoción específica de la salud de las mujeres, así como a prevenir su discriminación.



- Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo, de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo.

○ Medidas en el ámbito educativo:

- Artículo 9. Incorporación de la formación en salud sexual y reproductiva al sistema educativo. El sistema educativo contemplará la formación en salud sexual y reproductiva, como parte del desarrollo integral de la personalidad y de la formación en valores, incluyendo un enfoque integral que contribuya a:

a) La promoción de una visión de la sexualidad en términos de igualdad y corresponsabilidad entre hombres y mujeres con especial atención a la prevención de la violencia de género, agresiones y abusos sexuales.

b) El reconocimiento y aceptación de la diversidad sexual.

c) El desarrollo armónico de la sexualidad acorde con las características de las personas jóvenes.

d) La prevención de enfermedades e infecciones de transmisión sexual y especialmente la prevención del VIH.

e) La prevención de embarazos no deseados, en el marco de una sexualidad responsable.

f) En la incorporación de la formación en salud y salud sexual y reproductiva al sistema educativo, se tendrán en cuenta la realidad y las necesidades de los grupos o sectores sociales más vulnerables, como el de las personas con discapacidad proporcionando, en todo caso, a este alumnado información y materiales accesibles, adecuados a su edad.

AMBITO ANDALUZ:

- **Plan Estratégico de Igualdad de Oportunidades de Andalucía que:**
 - En la línea de la perspectiva de género: Propone integrar la perspectiva de género, para tener en cuenta el punto de partida de desigualdad social.
 - En la línea de educación asume que es el mejor medio para impulsar el proceso de transformación social y modificación de las estructuras sexistas y discriminatorias. Uno de los pilares fundamentales de socialización de las personas es la educación. La educación reglada se convierte así en una estrategia básica para conseguir avances significativos en materia de igualdad de género.
 - En la línea de salud: propone el abandono de concepciones androcéntricas de la ciencia que permite superar los marcos que tradicionalmente han reducido todo lo humano a lo masculino e impulsar el conocimiento sobre la salud de las propias mujeres, trascendiendo lo estrictamente reproductivo y ginecológico. Asimismo, permite también profundizar en las diferentes formas de manifestación de algunas enfermedades entre mujeres y hombres.
- **Normativa curricular de desarrollo de la LOMCE en Andalucía, Orden de 14 de julio de 2016,** por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía,
 - Artículo 3. Elementos transversales:
 - b) El desarrollo de las competencias personales y las habilidades sociales para el ejercicio de la participación, desde el conocimiento de los valores que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad, el pluralismo político y la democracia
 - c) La educación para la convivencia y el respeto en las relaciones interpersonales, la competencia emocional, el autoconcepto, la imagen corporal y la autoestima como elementos necesarios para el adecuado desarrollo personal, el rechazo y la prevención de situaciones de acoso escolar, discriminación o maltrato, la promoción del bienestar, de la seguridad y de la protección de todos los miembros de la comunidad educativa.
 - g) El desarrollo de las habilidades básicas para la comunicación interpersonal, la capacidad de escucha activa, la empatía, la racionalidad y el acuerdo a través del diálogo.

- **II Plan Estratégico de Igualdad de Género en Educación 2016-2021**

LÍNEA 2: Sensibilización, formación e implicación de la comunidad educativa:

2.3.6. Ofertará actuaciones para la sensibilización y la formación en materia de igualdad, coeducación y prevención de violencia de género.

2.3.6.a. Actividades formativas realizadas dirigidas a educar al alumnado en la autonomía personal, la educación emocional, la corresponsabilidad familiar, en las relaciones afectivas no dependientes y equipotentes, en la resolución pacífica de conflictos y en la detección de procesos de violencia de género.

LÍNEA 3: Contribuir a erradicar la violencia de género:

3.1.1 Actuaciones de sensibilización, visibilización y prevención de la violencia de género, y eliminación de actitudes y prácticas discriminatorias basadas en la idea de la inferioridad o superioridad de cualquier orientación sexual o expresión de identidad de género, cuidando la socialización igualitaria y la educación emocional en todos los niveles educativos. Así como a la promoción de un uso adecuado de las nuevas tecnologías.

3.1.2 Actuaciones específicas de educación en valores no sexistas, deconstrucción de roles de género, educación afectivo-sexual teniendo en cuenta las distintas orientaciones sexuales reconocidas, autonomía personal, construcción del autoconcepto y elaboración de un proyecto de vida sin sesgos de género, educación emocional, adecuada gestión de los conflictos y prevención de la violencia de género. Se realizará en el ámbito de la acción tutorial.

3.1.4 Promoverá y difundirá campañas, materiales y recursos didácticos para la sensibilización, visibilización y prevención de la violencia de género.

3.1.5 A fin de evitar prácticas de sexting o diferentes formas de ejercer la violencia de género a través de ellas.

LÍNEA 4: Medidas estructurales del propio sistema educativo:

4.1.3. Creación de la Comisión de igualdad en educación con representación de todos los órganos directivos de la Consejería competente en materia de educación que, en coordinación con la Unidad de Igualdad de Género, realice el seguimiento del Plan y asegure el cumplimiento del principio de igualdad de género en la Administración educativa.

4.1.7. Incluirá las buenas prácticas en igualdad de género y coeducación

- **Ley 7/2018, de 30 de julio, por la que se modifica la Ley 13/2007, de 26 de noviembre, de medidas de prevención y protección integral contra la violencia de género.**

- Se modifica el artículo 3, que queda redactado de la siguiente forma:
«Artículo 3. Concepto, tipología y manifestaciones de violencia de género.
c) Violencia sexual, que incluye cualquier acto de naturaleza sexual no consentido por la mujer, abarcando la imposición del mismo mediante fuerza, intimidación o sumisión química, así como el abuso sexual, con independencia de la relación que el agresor guarde con la víctima.
- Modifica el Artículo 8. Plan integral de sensibilización y prevención contra la violencia de género.
f) La violencia contra los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres, entendida como actuaciones que restrinjan el libre ejercicio de su derecho a la salud sexual o reproductiva, que nieguen su libertad de disfrutar de una vida sexual plena y sin riesgos para su salud, el derecho a decidir, el derecho a ejercer su maternidad y el derecho a no sufrir esterilizaciones forzadas.

2. El Plan integral desarrollará, como mínimo, las siguientes estrategias de actuación:

- a) Educación, con el objetivo fundamental de incidir, desde la etapa infantil hasta los niveles superiores, en la igualdad entre mujeres y hombres y en el respeto de los derechos y libertades fundamentales, dotando de los instrumentos que permitan la detección precoz de la violencia de género, incluyendo la coeducación de manera transversal y la educación afectivo-sexual de acuerdo con el desarrollo evolutivo de los niños y niñas.
- d) Sensibilización, programas y actuaciones de prevención de todas las formas de violencia y desigualdades de género dirigidos a la población masculina, con especial incidencia entre los jóvenes, insistiendo en la necesidad de promover una sociedad más igualitaria entre mujeres y hombres.

«Artículo 22. Formación en el ámbito educativo.

8.1. Las Administraciones educativas adoptarán las medidas necesarias para que en los planes de formación inicial y permanente del profesorado se incluya una formación específica en materia de igualdad de género, a efectos de que adquieran los conocimientos y las técnicas necesarias para impartir la educación en el respeto de los derechos y libertades fundamentales y de la igualdad entre mujeres y hombres, en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad, en la gestión emocional, en la prevención de conflictos y en la resolución pacífica de los mismos, en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social.



Junta de Andalucía

¿QUIERES
CONOCERTE
MEJOR?

¡JUGUEMOS!

¡COMIENZA EL JUEGO!

JUGAR