



recursos web
para la igualdad
y la convivencia

**GUÍA DE EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL
UNA PROPUESTA PARA FORMACIÓN
PROFESIONAL**



Autoría:
Raquel Catalán Romero
M^a del Pilar Ferrándiz Albert
Virginia García Navarrete
Mar Jover Frau
Inmaculada Requena Botella

ISBN: 978-84-482-6739-1





PRÓLOGO

La sexualidad nos acompaña a lo largo de la vida y en todos los ámbitos en los que nos movemos. Aprendemos de cada nueva experiencia y nos vamos reinventando. De peques tenemos que descubrir nuestro cuerpo, cómo funciona, y darnos cuenta de sus diferencias respecto al resto de personas, valorándolas. De adolescentes empezamos a relacionarnos con otras personas, a descubrir otros cuerpos y a compartir las primeras experiencias sexuales. Comenzamos a establecer relaciones de pareja, a romperlas, a elaborar los duelos pertinentes y a explorar posibilidades.

Nuestros cuerpos continúan cambiando, nuestras relaciones también, y así continuamos aprendiendo y reaprendiendo, construyendo nuestra sexualidad y nuestra identidad como seres sexuales. Esta, no obstante, no se acaba nunca. La sexualidad es un proceso que nos acompaña a lo largo de todo el ciclo vital, no un resultado o producto que podamos dar por finalizado en algún momento. Podríamos decir que es un *work in progress*. Este hecho comporta que sea un área que no tenemos que restringir a ninguna etapa educativa, sino que se debería contemplar en todas ellas.

En la formación profesional tenemos alumnado muy diverso, desde la formación profesional básica o los programas formativos de cualificación básica, donde tenemos alumnado adolescente, a la de grado medio o superior, donde podemos tener alumnado joven e incluso adulto en una misma aula. Esta diversidad es una oportunidad más para compartir, desde el respeto, trayectorias vitales diferentes, y aprender y enriquecerse de esta convivencia "inusual".

Está claro que se trata de estudios profesionalizadores, que buscan una inserción profesional a través del desarrollo de unas competencias técnicas, pero no se puede desvincular esta vertiente formativa de la más puramente educativa, de las competencias personales y sociales que también hay que desarrollar para ser una trabajadora o trabajador solvente, en definitiva, una persona plena.

Sin querer restarle importancia a las materias propias de cada familia o perfil profesional, pensamos que esta guía puede ayudar a completar la formación del alumnado a través de las sesiones de tutoría, o bien incardinando algunas de sus actividades, las que se valoren más necesarias o interesantes para cada grupo, en los contenidos que sean propios de la titulación de que se trate.

La cuestión es no perder de vista que la educación, obviamente también en la formación profesional, debe dar respuesta a las necesidades del alumnado. Las autoras han querido así pues compilar y elaborar recursos que, esperamos, os resulten prácticos e interesantes para el acompañamiento educativo que hacéis en esta etapa.

Toda ayuda es poca cuando se trata de educar, y una educación sexual sólida es un paso más hacia una sociedad más justa, más digna y más inclusiva. Gracias por contribuir con tus esfuerzos a avanzar, también en este sentido.

Raquel Andrés Gimeno, directora general de Inclusión Educativa.



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN. ¿Por qué educar en afectividad y sexualidad?.....	6
2. JUSTIFICACIÓN Y MARCO LEGAL.....	7
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	12
3.1. La sexualidad en la adolescencia y juventud.....	12
3.2. Contribución a las Competencias personales y sociales.....	14
4. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.....	15
4.1. Principios metodológicos.....	15
4.2. Orientaciones para el profesorado.....	17
4.3. Recursos didácticos.....	18
5. PROPUESTAS DIDÁCTICAS.....	19
BLOQUE 1: SEXUALIDADES, IDENTIDADES Y DESEOS.....	21
1.1. Sexualidad.....	21
1.2. Seres sexuados.....	22
1.3. Elementos de la sexualidad.....	23
1.4 Erótica y amatoria.....	26
BLOQUE 2: SALUD SEXUAL: CUIDADOS Y PROTECCIÓN.....	70
2.1. Salud sexual.....	70
2.2. Los derechos sexuales.....	71
2.3. Prácticas sexuales seguras y prevención.....	72
2.4. Autoestima y autocuidado.....	80
BLOQUE 3. RELACIONES IGUALITARIAS, BUENOS TRATOS Y VIOLENCIAS.....	124
3.1. Relaciones afectivas y vínculos.....	124
3.2. Relaciones amorosas.....	125
3.3. Violencia en las relaciones.....	127
3.4. Violencias estructurales.....	129
4. EVALUACIÓN.....	179
5. BIBLIOGRAFÍA.....	185
6. GUÍAS Y OTRAS FUENTES CONSULTADAS.....	187
7. GLOSARIO.....	192
8. ANEXOS.....	194



"Por un mundo
donde seamos
socialmente iguales,
humanamente
diferentes y
totalmente libres"

ROSA
LUXEMBURGO

"(...) El cuerpo es como un
receptáculo donde quedan
grabadas todas nuestras
experiencias, incluso aquellas
que no recordamos,
receptáculo de injusticias,
abandono, malos tratos,
vergüenza y también de
ternura, afecto, amor y deseo
de búsqueda de un mundo que
queremos hacer habitable y
nuestro".

LOS SENDEROS DE
ARIADNA, CHARO
ALTABLE VICARIO



1. INTRODUCCIÓN. ¿Por qué educar en afectividad y sexualidad?

Es innegable que la sexualidad es un aspecto presente en los centros educativos, que puede pasar inadvertida por su cotidianidad: comentarios, bromas, gestos, relaciones entre el alumnado, enamoramientos, pasiones y diferentes formas de expresar y vivir la sexualidad. En ocasiones, se detectan también actitudes de rechazo o discriminación hacia las personas que se salen de la heteronormatividad. El acoso por motivos homófobos sigue siendo una de las principales causas de bullying. También se puede observar violencia hacia las personas cuyos cuerpos no cumplen con el canon de belleza.

La sexualidad está presente, por lo que se dice, por lo que no se dice, por lo que se muestra y lo que no se muestra, haya o no intención educativa. Por eso, es fundamental pararse y reflexionar sobre cómo se quiere educar en el amor y la sexualidad.

La cuestión es qué es lo que aprenden las personas jóvenes de la sexualidad en las escuelas y qué aprenden en otras esferas de la vida. En la sociedad de la información y la cultura audiovisual se accede cada vez a más temprana edad a contenidos de carácter sexual y su consumo se mantiene con la edad. Para una parte importante del alumnado, la principal y primera fuente de información sobre la sexualidad son los medios de comunicación y las redes sociales. Unos medios que transmiten una visión sesgada y parcial de la realidad y del hecho sexual humano, un modelo o patrón único, homogéneo y androcéntrico, que genera exclusión y desigualdad.

En Formación Profesional se pueden encontrar, por tanto, jóvenes que disponen de mucha información, pero sorprendentemente tienen muchas dudas, inseguridades, intereses e inquietudes en torno a la afectividad y la sexualidad. Necesitan espacios y propuestas que les permitan reflexionar, contrastar, analizar y compartir el proceso de construcción de su sexualidad.

En esta guía se entiende la educación afectivo-sexual desde un modelo holístico que considera a la persona como un todo, con experiencias individuales y subjetivas que abarcan aspectos biológicos, psicológicos, emocionales, sociales y culturales. En sus Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad (2018), la UNESCO establece que la educación sexual debe proveer el conocimiento, las habilidades, las actitudes y los valores necesarios para definir y disfrutar de la sexualidad, en su vertiente física y emocional, tanto individualmente como en las relaciones con otras personas. Además, debe tener perspectiva de género y contemplar la diversidad, siendo crítica con el modelo sexual hegemónico (penetrativo, genital, adultista, sexista...) y el modelo amoroso romántico.

En definitiva, en esta guía se pretende abordar una **educación afectivo sexual que permita:**

- **La construcción de la propia sexualidad desde la autonomía y el acceso a la información.** Una sexualidad sana requiere la habilidad de tomar decisiones desde la propia ética personal y social asumiendo el control del cuerpo y la búsqueda del placer. Compartir opiniones y experiencias, acceder a información científica y conocer la diversidad de la sexualidad humana permite a la persona desarrollar de forma libre y consciente su sexualidad. Esta autonomía permitirá el desarrollo de actitudes de autocuidado básicas para una salud sexual.
- **El acompañamiento emocional y educativo a las personas jóvenes** en esta difícil tarea. No es fácil tener una vivencia positiva de la identidad, el cuerpo y la sexualidad en el mundo actual. A lo largo del proceso se pueden encontrar experiencias de violencia en sus distintas manifestaciones; graves problemas de autoestima y episodios de exclusión; así como afectos, amores y pasiones, correspondidos o no. Este acompañamiento permitirá ofrecer nuevos modelos, conocer mejor al alumnado y ofrecer herramientas para su salud y bienestar personal.
- **El desarrollo de unos valores éticos** basados en el respeto y el cuidado a las otras personas en las relaciones interpersonales. El respeto a la identidad, las vivencias, los deseos y opiniones de las demás personas es la base de la educación afectivo-sexual.

2. JUSTIFICACIÓN Y MARCO LEGAL

En los centros educativos se considera fundamental desarrollar acciones de información, divulgación, formación y sensibilización en las que el alumnado pueda vivir, desarrollar y expresar su afectividad y sexualidad en un ambiente de respeto, comprensión y libertad.

A continuación recogemos diferentes documentos que sirven como marco legal de estas acciones:





Plan Director de Coeducación.

El Plan Director de Coeducación, impulsado por la Conselleria de Educación, Investigación, Cultura y Deporte, se dirige al sistema educativo, desde la educación infantil al bachillerato y formación profesional, así como a las enseñanzas superiores de régimen especial o la educación de personas adultas.

Con él se persigue avanzar hacia un modelo de escuela coeducativa, inclusiva, igualitaria que contribuya a la transformación social en dirección hacia una sociedad libre de discriminación por razón de género y que prevenga la violencia de género y machista. Un modelo de escuela coeducativa basada en el desarrollo integral de las personas, al margen de los estereotipos y roles en función del género, orientación sexual, identidad o expresión de género que eduque en el rechazo a toda forma de discriminación y de violencia de género y machista, y que posibilite una orientación académica y profesional no sexista, contando con la participación y la implicación de toda la comunidad educativa.

En el Anexo I se señalan algunas propuestas que se destacan en este plan vinculadas a la educación afectivo-sexual.

Decreto 252/2019, de 29 de noviembre, del Consell, de regulación de la organización y el funcionamiento de los centros públicos que imparten enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional.

El plan de actuación para la mejora (PAM), que se recoge en el artículo 98, tiene como finalidad, entre otras, mejorar la competencia emocional y las habilidades de interacción social del alumnado para conseguir una integración socioeducativa más elevada y desarrollar acciones para prevenir y compensar las desigualdades en educación desde una perspectiva inclusiva.

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

El preámbulo de esta ley recoge que adopta un enfoque de igualdad de género a través de la coeducación y fomenta en todas las etapas el aprendizaje de la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la prevención de la violencia de género y el respeto a la diversidad afectivo-sexual.

Así mismo, algunos puntos del artículo único de la citada ley, hacen referencia directa al ámbito que nos compete:

Apartado a bis) del punto 1: La calidad de la educación para todo el alumnado, sin que exista discriminación alguna por razón de nacimiento, sexo, origen racial, étnico o geográfico, discapacidad,



edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad sexual o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.

Apartado l) del punto 1: El desarrollo de la igualdad de derechos, deberes y oportunidades, el respeto a la diversidad afectivo-sexual y familiar, el fomento de la igualdad efectiva de mujeres y hombres a través de la consideración del régimen de la coeducación de niños y niñas, la educación afectivo-sexual, adaptada al nivel madurativo, y la prevención de la violencia de género, así como el fomento del espíritu crítico y la ciudadanía activa.

Apartado k) del punto 14 bis: “Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora”.

En el punto 3 de la Disposición adicional vigésima quinta, donde se habla del fomento de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres, se dice que: “Los centros educativos deberán necesariamente incluir y justificar en su proyecto educativo las medidas que desarrollan para favorecer y formar en igualdad en todas las etapas educativas, incluyendo la educación para la eliminación de la violencia de género, el respeto por las identidades, culturas, sexualidades y su diversidad, y la participación activa para hacer realidad la igualdad”.

Resolución del 28 de julio de 2020, del secretario autonómico de Educación y Formación Profesional, por la que se dictan instrucciones sobre ordenación académica y de organización de la actividad docente de los centros de la Comunitat Valenciana que durante el curso 2020-2021 impartan ciclos de Formación Profesional Básica, de grado medio y de grado superior.

Se presenta en este punto la normativa del curso actual, donde aparecen las instrucciones de inicio de curso. Esta normativa debería ser modificada cada curso escolar. A modo de ejemplo, se muestran los principios que incorpora esta ley, en relación con los contenidos de la presente guía:

- La eliminación de los prejuicios, los estereotipos y los roles en función del sexo, contruidos según los patrones socioculturales de conducta asignados a mujeres y hombres, para garantizar a todo el alumnado posibilidades de desarrollo personal integral.



- La prevención de la violencia contra las mujeres, mediante el aprendizaje de métodos no violentos para la resolución de conflictos y de modelos de convivencia basados en la diversidad y en el respeto a la igualdad de derechos y oportunidades de mujeres y hombres.
- Los libros de texto y otros materiales didácticos que se utilizan o se proponen en los proyectos de innovación educativa deben integrar los objetivos coeducativos señalados. Así mismo, se debe utilizar un lenguaje no sexista y en las imágenes se debe garantizar una presencia equilibrada y no estereotipada de mujeres y hombres.
- La capacitación del alumnado para que la elección de las opciones académicas se realice libre de condicionamientos basados en el género.

Ley 8/2017, de 7 de abril, de la Generalitat, integral del reconocimiento del derecho a la identidad y a la expresión de género en la Comunitat Valenciana.

En el capítulo 2 (art. 21 – 24) se establecen las actuaciones en materia de identidad de género, expresión de género y diversidad sexual en el ámbito educativo; entre ellas, un protocolo de atención educativa a la identidad de género que respete la identidad sentida de las personas trans en los centros educativos, la adopción de medidas para incorporar contenidos educativos sobre la identidad y expresión de género, la diversidad sexual y familiar en los diferentes ciclos formativos y acciones de formación y divulgación.

Ley 23/2018, de 29 de noviembre, de la Generalitat, de igualdad de las personas LGTBI.

El capítulo III (art 21 – 24) establece un conjunto de medidas a adoptar en el ámbito educativo. En primer lugar, se reafirma en el derecho de todas las personas a la educación, sin que quepa ninguna discriminación por motivos de orientación sexual, identidad de género o expresión de género, desarrollo sexual o grupo familiar. En segundo lugar, se establece la necesidad de elaborar protocolos de prevención de comportamientos y actitudes discriminatorias por LGTBIfobia. En tercer lugar, se aborda la importante cuestión de los programas y contenidos educativos, con el fin de que estos reflejen de forma adecuada la diversidad sexual, familiar y de género. También se prevén acciones de formación y divulgación, así como medidas en las universidades.

Instrucción del 15 de diciembre de 2016, del director general de Política Educativa, por la cual se establece el protocolo de acompañamiento para garantizar el derecho en la identidad de género, la expresión de género y la intersexualidad.



La finalidad de este protocolo es favorecer la inclusión educativa, asumir la igualdad y la diversidad como valores capitales e irrenunciables, de manera que todas las personas que conforman la comunidad educativa respeten y hagan respetar los derechos humanos. Por eso será imprescindible facilitar la construcción de su identidad y su participación activa en la vida del centro, de manera que sienta su pertenencia real al grupo de iguales, en el centro y el entorno.

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

Considera la educación sexual como una estrategia imprescindible para cultivar una salud sexual, prevenir enfermedades de transmisión sexual y embarazos indeseados y promocionar una sexualidad plena y basada en relaciones igualitarias. En el capítulo III desarrolla las medidas en el ámbito educativo, incidiendo en la necesidad de incorporar la formación en salud sexual y reproductiva al sistema educativo, así como el desarrollo de actividades formativas.

Estrategia de Salud Sexual y Reproductiva de la Comunitat Valenciana 2017-2021

En la Línea 1, que aborda la promoción de la salud sexual y el bienestar de las personas a lo largo de todo el ciclo vital, garantizando los derechos sexuales, dice que: “Los derechos sexuales y reproductivos son considerados como un derecho humano irrenunciable, porque incluyen, entre otros, derechos humanos básicos reconocidos y aceptados por la mayoría de estados que forman parte de las Naciones Unidas”.

Pacto Valenciano contra la violencia de género y machista.

Dentro de la línea estratégica 2: feminizar la sociedad, se resaltan los siguientes puntos:

Objetivo 2.1. Promover la coeducación, la convivencia y la gestión de las emociones desde edades tempranas, así como las habilidades sociales, de comunicación y resolución de conflictos para el equilibrio entre la esfera pública y privada, reproductiva y productiva, y la razón y las emociones.

Para ello, se establecen diferentes medidas, entre las que destacamos la medida 24: Elaboración e implementación del Plan de Intervención sobre Diversidad Afectivo-Sexual en los centros educativos, también en aquellos de educación especial, reconociendo el derecho a la sexualidad y dando la información adecuada al alumnado para que tome decisiones informadas en este ámbito. Coordinada por la Consellería de Educación, Cultura y Deporte.

En el Anexo I se recogen otras normativas específicas relacionadas con los derechos sexuales, la igualdad de género y la prevención de la violencia de género, entre otros temas.



3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

El marco conceptual utilizado para la elaboración de esta Guía se desarrolla en la introducción a los tres bloques de contenido del punto 5.

Se presentan aquí dos cuestiones generales de relevancia para la comprensión de esta guía. Por un lado, las características del momento evolutivo del alumnado al que se dirige. Y, por otro lado, la conexión entre la educación afectivo-sexual y las competencias personales y sociales propias del nivel formativo de FP.

3.1. La sexualidad en la adolescencia y juventud

La sexualidad forma parte del ser humano desde su concepción, evolucionando a lo largo de la vida y en relación al entorno social que condiciona su desarrollo. Los conocimientos y actitudes sobre la sexualidad varían según la edad, el sexo y el entorno sociocultural.

El alumnado presente en los centros de Formación Profesional se caracteriza por una gran heterogeneidad, que se manifiesta, entre otros aspectos, en la diversidad de edades presentes en las aulas e incluso en una misma aula. Aún así, la mayoría del alumnado se encuentra en la última etapa de la adolescencia (adolescencia tardía), que abarca entre los 15 y 19 años y/o en la juventud y adultez temprana, que abarca de los 20 a los 40 años.

En estas edades, ya han tenido lugar los cambios físicos más importantes, aunque el cuerpo sigue desarrollándose; así como el cerebro continúa desarrollándose y reorganizándose, junto a la capacidad para el pensamiento analítico y reflexivo, que aumenta notablemente. Las opiniones de los miembros de su grupo aún tienden a ser importantes, pero su influencia disminuye en la medida en que las personas adquieren mayor confianza y claridad en su identidad y sus propias opiniones. La temeridad –un rasgo común de la temprana y mediana adolescencia, cuando las personas experimentan con el “comportamiento adulto”– empieza a declinar durante la adolescencia tardía, en la medida en que se desarrolla la capacidad de evaluar riesgos y tomar decisiones conscientes.¹

La adolescencia tardía y el inicio de la juventud es una etapa de oportunidades, idealismo y promesas. Es durante estos años que las personas ingresan en el mundo del trabajo o de la educación superior, establecen su propia identidad y cosmovisión y comienzan a participar activamente en la configuración del mundo que les rodea. Tal y como reflejan los resultados del

¹ ONU: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), *Estado Mundial de la Infancia 2011 : La adolescencia, Una época de oportunidades*, Febrero 2011, ISBN: 978-92-806-4555-2, disponible en esta dirección: <https://www.refworld.org.es/docid/4e415daa2.html>



cuestionario realizado previamente al diseño de esta guía (Anexo III) las personas jóvenes manifiestan su interés y necesidad por la educación afectivo sexual.

Junto con estas características psicoevolutivas, no podemos perder de vista algunos de los principales **factores psicosociales** que intervienen en la construcción y la vivencia de la sexualidad por parte de las personas jóvenes.²

- **Sexismo/roles de género/heteronormatividad:** los roles de género son los papeles que nos asignan a hombres y mujeres, en este caso en la sexualidad. Estos roles van asociados a modelos que representan los estereotipos asociados a la masculinidad y la feminidad. Estos roles y estereotipos son parte de un modelo heteronormativo y transexcluyente, que impone una única forma de ser mujer u hombre, negando otras identidades y formas de amar y relacionarse.
- **El ideal del amor romántico:** Se educa en una idea del amor que crea expectativas irreales y es una de las causas de violencia en las relaciones de pareja. Identificar los mitos creados en torno a esta idea es imprescindible para prevenir las relaciones tóxicas basadas en la desigualdad. Algunos de estos mitos son: la media naranja, la perdurabilidad, la omnipotencia, etc. Para desarrollar más esta idea se remite a la publicación de la asociación Interred en su página web sobre “El mito del amor romántico, generador de violencia”³
- **La autoestima y el autoconcepto:** la adolescencia y la primera parte de la juventud es una etapa fundamental en el desarrollo de la identidad y la construcción de una autoestima positiva. En este proceso, la sexualidad, los cambios físicos y emocionales y el contexto social influyen en nuestro alumnado que se enfrenta a importantes retos emocionales y psicológicos. La importancia de la imagen y el culto al cuerpo dificultan la construcción de una autoestima realista y positiva.
- **Habilidades personales, sociales y de comunicación:** las personas pueden conocer los conceptos y no actuar en consecuencia, por no disponer de las habilidades ni los modelos de relación necesarios. El alumnado necesita desarrollar competencias personales y sociales que les permitan comunicar y gestionar sus emociones, sentimientos y opiniones de forma asertiva. Paradójicamente, en la sociedad de la

2 López, A y Rubio, A. (2015) Guía de recursos y buenas prácticas de educación sexual. Colección Documentos. Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/4836_d_EduSex-CRS.pdf

3 <https://www.interred.org/pedagogiadelos cuidados/es/2018/11/27/el-mito-del-amor-romantico-generador-de-violencia/>

comunicación son muchas las personas jóvenes que no disponen de espacios en los que mejorar estas habilidades a través del debate, la reflexión y la interacción. Se aborda con más detalle este aspecto en el siguiente apartado.

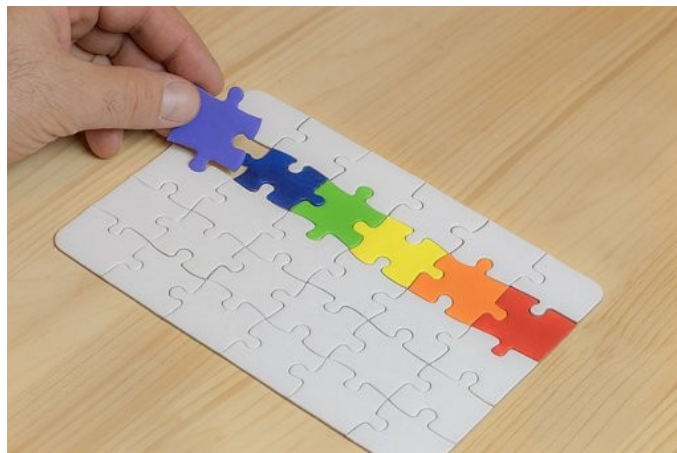
3.2. Contribución a las Competencias personales y sociales

Las competencias personales y sociales son un conjunto de capacidades, conductas y estrategias, que permiten a la persona construir y valorar su propia identidad, actuar competentemente, relacionarse satisfactoriamente con otras personas y afrontar las demandas, los retos y las dificultades de la vida, pudiendo así adaptarse con bienestar personal e interpersonal para vivir una vida plena y satisfactoria. Hoy en día, las competencias personales y sociales son muy valoradas en el mercado laboral y, de hecho, muchos autores aseguran que este tipo de competencias contribuyen a aumentar la empleabilidad. Por todo ello, es muy importante desarrollar habilidades sociales y otras competencias personales de forma continua y permanente a lo largo de la vida.

Algunas de las habilidades sociales y personales presentes en los currículos de FP son:

- Habilidad comunicativa.
- Comunicación asertiva.
- Solución de problemas y conflictos interpersonales.
- Expresión de sentimientos y emociones.
- Optimismo y sentido del humor.

La educación afectivo-sexual que se propone en esta guía va a contribuir a la mejora de estas habilidades, en tanto en cuanto persigue reforzar la identidad personal, la autoestima y la autonomía, a través de un acompañamiento emocional y educativo que eduque en valores de tolerancia y respeto hacia todas las personas.





4. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

4.1. Principios metodológicos

Se exponen a continuación los principios que orientan el diseño y contenido de esta guía, como propuesta metodológica a tener en cuenta en el desarrollo de las actividades que la componen.

- Entender la sexualidad como un valor y como una vivencia teniendo en cuenta las diferentes biografías personales.

Conocer al alumnado, escuchar sus demandas y sus necesidades en relación a la educación afectivo-sexual es un paso previo que facilitará el trabajo educativo. Es necesario comprender y estudiar el “hecho sexual humano” desde el respeto a lo particular de cada persona. Por ello, es recomendable trabajar contenidos en los que se vean representadas todas las personas del grupo.

Utilizar algún recurso de consulta previa (Anexo II) puede ser un buen instrumento para seleccionar las actividades más adecuadas y demandadas por cada grupo. Las actividades y/o dinámicas de conocimientos previos que permiten identificar lo que sabe y siente el alumnado sobre los temas a trabajar, proporcionan un conocimiento del punto de partida del grupo.

- Fomentar un nuevo modelo cultural y cuestionar el modelo hegemónico presente en los medios de comunicación, como un primer paso hacia la construcción libre e igualitaria de la sexualidad.

Debido al alto índice de desconocimiento que rodea a la sexualidad, en muchas ocasiones no se hace lo que se quiere hacer, sino lo que “hay que hacer”, lo que establece el modelo sociocultural. Ofrecer un nuevo modelo cultural implica dejar de hablar de sexo sólo desde la perspectiva genital de las relaciones y mirar más allá de la simple evitación de riesgos, cultivando con ello una diversidad de prácticas sexuales. Implica, igualmente, poner en cuestión los modelos normativos sobre las identidades, deseos y prácticas sexuales. Con este fin se pueden utilizar ejemplos de personas y grupos que expresan otras formas de vivir la sexualidad y la relación con el propio cuerpo. Los vídeos, testimonios y expresiones de estas personas permiten evidenciar el carácter cultural, y por tanto modificable, del modelo de sexualidad hegemónico.

- Promover la salud sexual desde un enfoque positivo

Considerar la salud sexual como la actitud y la capacidad de vivir la sexualidad con placer y satisfacción, de acuerdo con una ética personal y social basada en los valores de la diversidad, la igualdad y el respeto a los derechos humanos, con ausencia de temores, de sentimientos de



vergüenza y de culpabilidad, de creencias infundadas y de otros factores psicológicos que inhiban la vivencia de la sexualidad o perturben las relaciones sexuales.

Todo ello se debe llevar a cabo de forma abierta, relacionando la sexualidad con el juego, el placer y el humor y no únicamente con las situaciones de riesgo. Existen muchos recursos que utilizan lenguajes cercanos a las personas jóvenes.

- Hacer un correcto uso del lenguaje y sus significados

El lenguaje es el altavoz de los pensamientos y sentimientos humanos y define posiciones y roles. Al hablar de sexualidad es necesario usar correctamente el lenguaje, con términos científicos, en lugar de eufemismos o alusiones acompañadas del adjetivo “sexual”. La guía incluye un glosario, que puede ser compartido con el alumnado.

- Afianzar la autoestima y el autoconocimiento

Implica que cada persona consiga entenderse mejor con su cuerpo, sus emociones y sus sentimientos. Educar es hacer visibles capacidades, posibilidades y valores, para que tengan oportunidad de demostrarlos. Por tanto, es necesario escuchar y tomar en serio los deseos y temores de cada persona. La aceptación del propio cuerpo e identidad con sus características y limitaciones es un requisito para una vivencia saludable y positiva de la sexualidad.

- Reconocer los derechos sexuales de todas las personas

El desarrollo integral de la vida afectiva y sexual está estrechamente vinculado a la igualdad de oportunidades. Es necesario abrir el abanico de la diversidad y fomentar actitudes de naturalidad y de respeto. Hay que incorporar y atender las necesidades eróticas de todas las personas, entendiéndolas como fuente de gratificación, placer y afectividad.

- Fomentar la auto-responsabilidad

Cada persona debe hacerse responsable de sus decisiones de forma madura y adulta, sin delegar esa responsabilidad en otros/as, en pro de su autorrealización, para que sea capaz de disfrutar de sus relaciones eróticas. No es habitual que en el momento de iniciar una relación sexual las personas piensen en lo preparados/as que están y en lo que hay que hacer si surgen complicaciones, por lo que es conveniente trabajar la percepción del riesgo desde la perspectiva de la salud, de la madurez y del sentido de la responsabilidad.



4.2. Orientaciones para el profesorado

Las propuestas didácticas se han de plantear desde una perspectiva dinámica e interactiva, impulsando la participación activa de las personas que conforman el grupo. Se trata de crear un espacio de encuentro personal e interpersonal cooperativo, respetuoso, asertivo y constructivo, en el que cada participante del grupo sea protagonista de las sesiones.

Se resaltan algunas cuestiones a tener en cuenta a la hora de planificar las sesiones para un grupo concreto de alumnado:

- **Partir de las necesidades e intereses del grupo:** el punto de partida del proceso debe ser la toma de contacto con la realidad presente en el grupo, escuchando sus intereses, inquietudes, dudas y necesidades. En el punto de evaluación se describen algunos instrumentos que pueden utilizarse para la evaluación inicial, que permita seleccionar contenidos y organizar la propuesta educativa.
- **Clima grupal y madurez del grupo:** no se puede avanzar en la educación afectivo sexual si todo el alumnado no se siente seguro y querido en el aula. Cada una de las personas ha de saber que puede expresar sus opiniones y vivencias y que éstas serán tenidas en cuenta y respetadas.
- **Valorar y cuidar el proceso:** todo proyecto educativo requiere tiempo, paciencia y dedicación. Si se quiere educar en una afectividad y sexualidad sanas e integrales, se necesita poner en valor el proceso, por encima de las actividades y los resultados. Por ello, es interesante acomodar esta guía a las necesidades del grupo, ofreciendo un proceso continuado en el tiempo.
- **Flexibilidad:** la propuesta de esta guía se puede adaptar a diferentes momentos y situaciones. No existe un orden cronológico establecido para desarrollar las sesiones, ni un momento determinado para hacerlas. Pueden servir para trabajar contenidos y/o competencias en algunos de los módulos del ciclo o desarrollarse en sesiones de tutoría. Así mismo, las propuestas se pueden asociar a determinadas fechas señaladas, tal y como se propone en el Anexo IX. Tampoco es necesario desarrollar todas las sesiones, dependerá de las necesidades del grupo; las competencias de cada docente y otros aspectos. En la guía se incluyen referencias a otros materiales didácticos que pueden complementar y ampliar las propuestas de esta guía.



- **Evaluación de lo vivido:** para ajustar el proceso a la respuesta del grupo y la vivencia que se vaya dando del mismo, resulta necesario que el profesorado se detenga a observar, registrar y evaluar las experiencias vividas en cada sesión. Para ello, se ofrecen instrumentos de evaluación que se explican en el punto de evaluación.
- **Trascendencia:** En un proceso natural de aprendizaje, lo aprendido tiende a manifestarse más allá de las paredes del aula. Por eso se proponen, a modo de ejemplo, algunas actividades que muestren esos aprendizajes en el entorno. En el Anexo IX de la guía se plantean retos y propuestas asociadas a las actividades, para promover esta trascendencia de los aprendizajes adquiridos fuera del aula.

4.3. Recursos didácticos

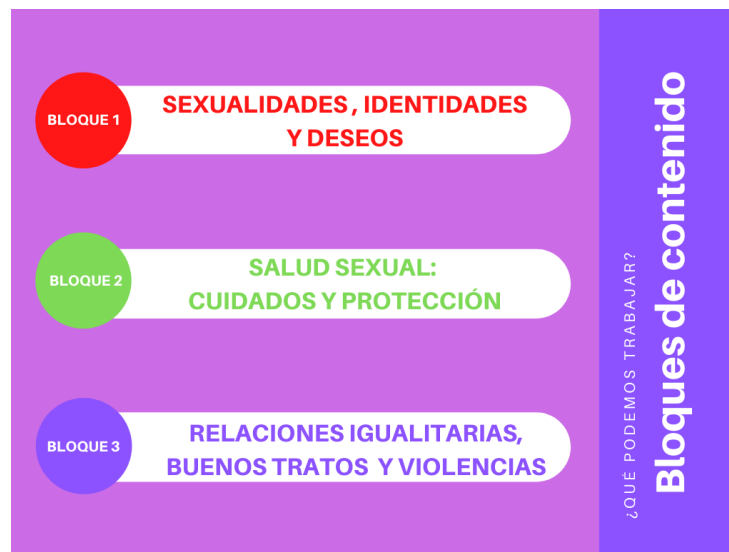
La presente guía está organizada en fichas didácticas que contienen sesiones de aprendizaje de duración variable. Aunque se ha procurado elaborar sesiones de una duración aproximada de 50 minutos, algunas fichas, dada la complejidad de los contenidos abordados, requieren de varias sesiones para su desarrollo.

Para el desarrollo de las sesiones, se proponen recursos didácticos diversos y variados, utilizando un lenguaje audiovisual joven y cercano y que ayuden a vivenciar en primera persona las experiencias que se proponen. A continuación, se exponen algunos de estos recursos:

- **Role-playing:** escenificación de situaciones concretas, en las que tendrán que asumir papeles específicos en función de los personajes que en cada momento se les asignan.
- **Dinámicas de grupo:** propuestas para crear un clima distendido que facilite compartir reflexiones y percepciones sobre el contenido a tratar.
- **Vídeo-Música-Fórum:** audiciones de canciones, visionado de películas u otro material audiovisual con posterior reflexión y debate.
- **Debate:** discusión acerca de un tema polémico, entre dos o más grupos de personas, de carácter argumentativo y guiado por un moderador/a.
- **Actividades plásticas y artísticas:** elaboración de propuestas creativas y artísticas como la creación de *collage*, cómics, etc.

5. PROPUESTAS DIDÁCTICAS

Esta guía se crea como una herramienta flexible y adaptable para la educación afectivo-sexual dirigida al alumnado de todas las etapas de la Formación Profesional. La propuesta didáctica de la guía se estructura en tres bloques, con la finalidad de facilitar recursos y herramientas concretas dirigidas al trabajo y la reflexión en tres áreas diferenciadas, aunque interconectadas, en las que se desarrolla la sexualidad.



BLOQUE 1. SEXUALIDADES, IDENTIDADES Y DESEOS

La sexualidad es el modo en que cada persona construye su ser sexuado y abarca cuestiones relacionadas con el sexo, las identidades y los roles de género, el erotismo, el placer, la intimidad y la orientación sexual. La expresión de la sexualidad es diversa y genuina (hay tantas posibilidades de sentir y expresar la sexualidad como personas existen y existirán). Aceptar este hecho implica la necesidad de crear un entorno educativo que reconozca la diversidad sexual. En este bloque se pueden encontrar propuestas para comprender los principales elementos que constituyen la sexualidad y la diversidad de formas de vivir y manifestarla.

BLOQUE 2. SALUD SEXUAL: CUIDADOS Y PROTECCIÓN

Hay que entender la educación afectivo sexual como una parte fundamental de la educación para la salud. Desde la Organización Mundial de la Salud (OMS) se entiende que “salud sexual es un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad”. Siguiendo esta definición, se considera salud sexual la capacidad de vivir la sexualidad con placer y satisfacción,



diferenciando lo saludable y lo que no lo es tanto en las relaciones con las demás personas como en las relaciones y valoraciones del propio cuerpo. Para disfrutar de una sexualidad saludable es necesario conocerse, aceptarse y quererse. Cuando nos conocemos bien estamos en mejor disposición para tomar decisiones saludables sobre nuestra sexualidad y la forma de relacionarnos con las demás personas. La educación afectivo sexual ha de permitir el acceso a información científica, la identificación de prácticas de riesgo y el fortalecimiento de la autoestima como base para el bienestar emocional y físico.

BLOQUE 3. RELACIONES IGUALITARIAS, BUENOS TRATOS Y VIOLENCIAS

La afectividad y la sexualidad están en la base de las relaciones con otras personas y con el mundo. Se manifiestan a través de los vínculos que se establecen entre las personas, que pueden ser más o menos largos e intensos y darse en relaciones de pareja, de amor romántico o sexual; así como en otras relaciones afectivas: con la familia, con amistades, con animales, con la naturaleza, etc. En el establecimiento de los vínculos sexuales y vínculos de pareja, es importante reconocer y descartar los mitos del amor romántico, que sostienen relaciones tóxicas perpetuando viejas creencias que fomentan la desigualdad.

Así mismo, este bloque invita a descubrir las diversas violencias de género y sexuales presentes en el entorno actual, para ayudar a desenmascararlas, entender su funcionamiento y desarticular la fuerza de los mandatos y estereotipos de género que las mantienen. Lejos de buscar víctimas y culpables, se trata de asumir la responsabilidad que tiene la comunidad educativa de acompañar al alumnado en un proceso de reflexión, que ayude a la adquisición de identidades de género diversas y al establecimiento de relaciones afectivo-sexuales sanas, libres y respetuosas, que rompan las lógicas violentas presentes en la cultura.

BLOQUE 1: SEXUALIDADES, IDENTIDADES Y DESEOS

BLOQUE 1

SEXUALIDADES, IDENTIDADES Y DESEOS

1. Sexualidad.
2. Seres sexuados.
3. Elementos de la Sexualidad:
El proceso de sexuación.
El Sexo.
El género.
La orientación sexual
La identidad de género
4. Erótica y Amatoria.

¿QUÉ PODEMOS TRABAJAR?

Bloques de contenido

1.1. Sexualidad

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la sexualidad humana se define como: “Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales”.

Se entiende, por tanto, la sexualidad como una realidad con varias dimensiones:

-Biológica:

Somos seres biológicos que a lo largo de nuestro proceso de formación “nos hacemos” sexuados. Nuestro sexo no es sólo cuestión de genitales masculinos o femeninos como suele creerse. En nuestra evolución sexuada intervienen otros niveles (biológicos, genético, hormonal...) a la hora de configurar nuestro sexo y sexualidad.

-Psicológica:



La sexualidad se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes y valores. Se trata de una experiencia única y subjetiva y sus múltiples manifestaciones muestran la enorme y enriquecedora diversidad del ser humano.

-Sociocultural:

Como seres sociales construimos nuestra identidad y nuestra sexualidad, desde la interacción y relación con el mundo que nos rodea. Nos relacionamos, comunicamos y amamos a las personas de nuestro entorno. Igualmente recibimos múltiples mensajes de los medios de comunicación, la escuela, la familia, el grupo de iguales que, en interacción con las otras dimensiones, moldean nuestra forma de entender, expresar y vivir la sexualidad.

1.2. Seres sexuados

Todos los seres humanos somos seres sexuados. Y, como ya hemos comentado, el hecho sexual humano engloba dimensiones biológicas, psicológicas y culturales. Sin embargo, utilizamos un concepto tan complejo y amplio como el de sexualidad desde una visión reduccionista, en ocasiones como sinónimo de práctica sexual, eliminando sus diferentes dimensiones y significados.

Posiblemente la dimensión biológica sea de la que más información hemos recibido tanto el profesorado como el alumnado. Lo más probable es que esa información se haya centrado en los órganos genitales, presentados como únicos órganos sexuales y definatorios de nuestra sexualidad. Esta visión no tiene en cuenta **el esquema corporal completo de la persona y las infinitas posibilidades y formas que nos ofrece para relacionarnos, obtener y generar placer**. Es nuestro cuerpo el que aprende y solo a través de un esquema corporal completo podremos llevar a cabo esta tarea. Parcializar el cuerpo, indicar sólo ciertas funciones, supone negar el placer de conocer y de comunicarnos correctamente con las demás personas⁴.

La integración del cuerpo en su totalidad dentro de la sexualidad, permite entender que somos seres sexuados desde que nacemos hasta que morimos. Esto implica que todas las personas de cualquier edad y características son seres sexuados y poseen una sexualidad propia con características individuales. **En este sentido se habla de sexualidades en plural, puesto que no existe una sexualidad, sino muchas, tantas como personas.**

Podemos entender la sexualidad como el modo en el que cada persona construye su ser sexuado. Este proceso se ve determinado por la socialización y por unos valores y modelos culturales hegemónicos que se transmiten desde todos los agentes de socialización. Los medios de

4 Quero, J. F. (1996). *Guía práctica de la sexualidad masculina: claves para conocerte mejor*. Temas de hoy



comunicación son un claro ejemplo, pero estos mensajes también se transmiten en la familia, la escuela y el grupo de iguales.

1.3. Elementos de la sexualidad

Es conveniente diferenciar una serie de conceptos asociados a la sexualidad. Estos conceptos son los siguientes:

- El sexo
- La sexuación
- El género
- La identidad de género
- La orientación sexual

El sexo

Desde un punto de vista anatómico y fisiológico, el sexo es el conjunto de rasgos empleados para distinguir a los machos de las hembras en el reino animal y, por tanto, en la especie humana. Hace referencia a las diferencias genéticas (cromosomas XX o XY), genitales externos y fisiológicas (características de funcionamiento neuroendocrino).

Sin embargo, en la naturaleza las cosas no son tan simples y se presentan variabilidades de sexo. La existencia de seres vivos con intersexualidades/DSD refleja que el sexo biológico es una característica biológica compleja, variable y sometida a cambios a lo largo de todo el ciclo vital de una persona.

El término intersexualidad engloba un amplio espectro de situaciones en las que el cuerpo sexuado de una persona varía de manera congénita respecto del modelo corporal hombre/mujer hegemónico. Estas variaciones pueden manifestarse a nivel de los cromosomas, las gónadas, los genitales y/u otras características corporales. En la mayoría de los casos se trata de variaciones respecto a promedios corporales. pero en algunos casos la intersexualidad puede comprometer la asignación del sexo en el momento del nacimiento.

El proceso de sexuación

Todas las personas experimentan un proceso de sexuación. La sexuación es el conjunto de fases biológicas y psicológicas que contribuyen a la caracterización de la sexualidad en todos sus aspectos: genético, biológico, fisiológico, de identidad y orientación sexual, y de preferencias eróticas. Este proceso se inicia desde la concepción, dura toda la vida y se manifiesta de manera diferente en cada persona.



Tradicionalmente este proceso se ha entendido desde un modelo binario. El dimorfismo sexual considera el proceso de sexuación de una única forma y con dos posibles resultados: hombre o mujer. Actualmente, sin embargo, se contempla que la diversidad humana se manifiesta en la posibilidad de ser hombre o mujer de muchas formas porque ninguna persona es idéntica a nivel neuronal, hormonal, comportamental, ni en otras características que tradicionalmente se han utilizado para definir la masculinidad y la femineidad (hay mujeres muy peludas y hombres con poco pelo, mujeres altas y hombres bajitos, mujeres con caderas estrechas y hombres con caderas anchas y así podríamos seguir y seguir con otras características como la fuerza, los gustos, las preferencias, los deseos...).

El género

El género es una construcción social que asigna roles y *status*, comportamientos y estereotipos a cada sexo. A través del sistema sexo/género se asocian ciertos comportamientos, anatomías, actitudes, estilos y formas de vida a hombres y mujeres. Como construcción social cambia en cada contexto social por factores sociales, económicos y culturales.

Como el concepto de género se desprende de la idea de que existen dos sexos, también se considera que existen dos géneros: el masculino y el femenino. Sin embargo, hay sociedades donde se considera que además del femenino y el masculino existen otros géneros diferentes a estos dos. Esto sucede por ejemplo en la India o Bangladesh, donde las personas *hijras* son consideradas como un tercer género, diferente al masculino o al femenino.

La expresión de género

Es la forma en que manifestamos nuestro género mediante nuestro comportamiento y nuestra apariencia. La expresión de género puede ser masculina, femenina, andrógina o cualquier combinación de las tres. Para muchas personas, su expresión de género se ajusta a las ideas que la sociedad considera apropiadas para su género, mientras que para otras no. Las personas cuya expresión de género no se ajusta a las normas y expectativas sociales, como los hombres que son percibidos como “afeminados” o las mujeres consideradas “masculinas”, suelen ser objeto de duros castigos como acosos y agresiones físicas, sexuales o psicológicas. La expresión de género de una persona no tiene porque estar vinculada con su sexo biológico, su identidad de género o su orientación sexual.

Estas características asociadas al género determinan qué significa ser hombre o ser mujer en una cultura y un momento histórico determinado. Son las que definen las oportunidades,



responsabilidades, formas de sentir y modos de relacionarse de las personas. Por eso, se dice que el género es construido por las personas.

Aprendemos modelos únicos de masculinidad y feminidad en nuestra interacción con las demás personas. Nuestro proceso de sexuación se produce bajo un mandato de género que impone formas de comportamiento y expresiones a cada sexo. De esta forma se transmite un modelo de masculinidad y de feminidad definidos como opuestos y organizados de forma jerárquica. La asignación de mayor valor social y poder a la masculinidad frente a la feminidad ocasiona situaciones de desigualdad y violencia.

Esta desvalorización de las mujeres se refleja en un modelo cultural en el que se ha objetualizado el cuerpo de las mujeres, mujeres consideradas como objeto de deseo pero no sujeto. Resulta sorprendente el desconocimiento sobre algunos aspectos de la sexualidad femenina como la menstruación, el clítoris o el orgasmo femenino. Los mandatos de género se imponen todavía en la forma que tienen los y las jóvenes de vivir su sexualidad.

La orientación sexual

Hace referencia al apego afectivo y sexual por personas del mismo género, de otro género o por personas con independencia de su género. Esta orientación será más aceptada socialmente cuando se produce sobre personas del sexo opuesto, se considerará “lo normal” frente a “lo otro” o “lo diverso”. “De hecho, solemos presuponer la heterosexualidad en todas las personas, de manera que algunas que no la practican han de hacer un ejercicio de valorar si quieren mostrarse (o no) públicamente fuera de este patrón, o si esta cuestión de mostrarse les alude de alguna manera.”⁵

En cambio, existen diversas formas de orientación sexual, más allá de la heterosexual u homosexual (consultar glosario).

La identidad de género

Además de expresarse y asumir roles, las personas sienten, se perciben y se identifican con un determinado género. Esta profunda identificación que cada persona tiene con un género u otro es lo que se llama identidad de género. La identidad de género es la percepción subjetiva que una persona tiene de sí misma y, además de guiar sus conductas, constituye la base de su vida afectiva y emocional.

5 Platero Méndez, R (L) (2014) Trans*exualidades. Acompañamiento, factores de salud y recursos educativos Barcelona, Edicions Bellaterra

La identidad de género puede corresponderse o no con el sexo asignado en el nacimiento. Si la identidad de género de una persona se corresponde con su sexo asignado al nacer, es decir, una mujer que se identifica con el género femenino o un hombre con el género masculino, se dice que esa persona es cisgénero o cisgenérica. Éste es el caso de un bebé que nació “macho”, durante su infancia se identificó como nene y toda su vida se sintió hombre. Cuando la identidad de género no corresponde al sexo asignado decimos que esa persona es trans.*.

La identidad de género no siempre es expresada o exteriorizada. Por eso es importante tener en cuenta que la identidad de género no es lo mismo que la expresión de género. Algunas personas trans, por diferentes razones, mantienen su expresión de género en concordancia con su sexo asignado al nacer y no con su identidad de género. Pero también, en el sentido opuesto, la expresión de género no siempre es coincidente con la identidad de género, ya que hay personas que en algunas circunstancias se expresan en un género diferente a su sexo biológico sin ser personas trans.

1.4 Erótica y amatoria

La amatoria o el arte de amar

Etimológicamente, procede del latín «amatorius» del verbo activo transitivo «amar» y del sufijo «torio» que indica concerniente o perteneciente, que induce a Amar. Término relacionado con el afecto, cariño, ternura, simpatía, el sentimiento amoroso o las prácticas sexuales.

La Amatoria trata las particularidades y maneras de sentir, comprender y expresar nuestras múltiples y diversas formas de amarnos en cuanto seres sexuados que se atraen, se seducen y sienten afectos.

La Amatoria o las prácticas amatorias se refieren a las conductas apetecibles que dos seres sexuados crean, desarrollan y disfrutan por el hecho de entrelazar-se, desear-se, compartir-se, sentir-se y disfrutar-se. Es esa forma peculiar de hacer conducta sus deseos en sus cuerpos para sus placeres.

La Erótica

La erótica se refiere a la forma concreta de expresar lo anterior, lo que somos y lo que vivimos, que tiene múltiples formas en su forma de expresarse, que es personal y particular. Para el desarrollo de la erótica entran en juego muchos factores, pero también los propios valores y





creencias, la forma de pensar y de entender las relaciones sexuales y las relaciones de pareja, los sentimientos y la importancia que se den a los mismos, así como todos los demás aspectos que se puedan considerar importantes. De todo esto, así como de otras influencias, acabará surgiendo un tipo de erótica propia.

Hace referencia a la expresión de lo sexual cuyas vías son las fantasías, los deseos y los gestos (o conductas), los cuales no tienen por qué expresarse siempre, ni estar en sintonía. La erótica es acción e interacción, se refiere a aquellas producciones, hechos, realizaciones, conductas e interacciones a través de las cuales se expresa el hecho sexual. En su desarrollo entran en juego muchos factores, pero también los propios valores y creencias, la forma de pensar y de entender las relaciones sexuales, las relaciones de pareja, los sentimientos, etc.⁶

⁶ Adaptado de: Parra N. y Oliva M. *Sexualidades diversas. Manual para atención de la diversidad sexual en las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.* [Internet]. Federación española de asociaciones de psicoterapeutas (FEAP Canarias)



Actividades bloque 1

1. [Si yo fuera...](#)
2. [¿Rompeamos el hielo?](#)
3. [Para entendernos mejor](#)
4. [De la A a la Z](#)
5. [La rueda de la afectividad/sexualidad](#)
6. [Diversidad familiar](#)
7. [Mil maneras de ser](#)
8. [¿Quién es quién?](#)
9. [LGTBIFOBIA, candados en los armarios](#)
10. [Clítoris, ese gran desconocido](#)
11. [¿Qué nos cuentan de la menstruación?](#)
12. [Cibersexo, Sexting y Pornografía, ¡dale la vuelta!](#)
13. [Cuerpo y sensibilidad](#)
14. [Dándole sentido con los 6 sentidos](#)
15. [Porno vs realidad](#)
16. [De nuestros miedos, nuestros corajes](#)
17. [Temores](#)

**TÍTULO: SI YO FUERA . . .****Bloque 1****Duración:** 50 minutos**Palabras clave:** Autoconocimiento, conocimiento de las demás personas, expresión afectiva, escucha activa, comunicación.**Presentación**

¿Por qué cuesta tanto hablar de la sexualidad y la afectividad?. Nos cuesta encontrar modelos de cómo hablar abiertamente, de forma natural de sexualidad. Hablar de forma abierta se ha demostrado como el arma más eficaz para evitar comportamientos de riesgo en relación con el sexo, incluso los datos demuestran que la iniciación es más tardía y desde una perspectiva más segura y libre.

Nivel recomendado: todos los niveles de FP**Objetivos:**

- Romper el hielo en conversaciones vinculadas a la dimensión afectivo-sexual.
- Compartir ideas iniciales sobre aspectos relacionados con la experiencia afectivo-sexual.
- Trabajar la escucha activa.
- Fomentar la expresión de nuestras percepciones, ideas y reflexiones en un ambiente sano y lleno de respeto.

DESARROLLO

1- Es recomendable situar al grupo en forma circular. De esta manera, repartir una tarjeta o frase al azar a cada participante.

2- Invitar a las personas participantes a ir completando en voz alta la cuestión que le ha tocado y el resto puede incorporar también su reflexión sobre esa misma cuestión.

3- Realizar toda la ronda en la que empieza una persona y el resto hacen sus aportaciones y reflexiones. Lo más importante es crear un ambiente de diálogo y respeto.

4- Dejar unos minutos finales para que el propio grupo cree sus propias frases "Si yo fuera..." y se resuelvan con la participación colectiva.

5- Para trabajar la escucha activa se puede proponer que hagan otra ronda y las contesten, iniciándolas ahora con "Si tú fueras....". Cada participante tiene que recordar aquello que comentó la persona de su derecha y lo parafrasea con la estructura "Si tú fueras....". De esta forma pueden valorar si han escuchado con atención y si les han escuchado correctamente.

6- Finalizar abriendo un espacio de reflexión y valoración en base a cuestiones como:

- ¿He sentido comodidad o incomodidad al hablar de estos temas?.
- ¿Es interesante hablar sobre esto?
- ¿Puedo hablar de aspectos afectivo-sexuales con frecuencia?
- ¿Me ha costado buscar un final para las frases?
- ¿Qué destacaría de todo lo que he escuchado?

Si el grupo es muy grande se pueden hacer grupos pequeños que conversan en paralelo sobre las mismas cuestiones.

RECURSOS

Listado de frases o Tarjetas con las expresiones "Si yo fuera..."



Material complementario Actividad: “Si yo fuera...”

Si yo fuera...

Si yo fuera una primera cita, sería...

Si yo fuera una primera relación sexual, ...

Si yo fuera una cita a ciegas...

Si yo fuera un regalo erótico, sería...

Si yo fuera una fantasía erótica, sería...

Si yo fuera una película con escenas sexuales, sería...

Si yo fuera un embarazo no deseado...

Si yo fuera una experiencia placentera...

Si yo fuera un sentimiento amoroso, sería...

Si yo fuera un deseo sexual, sería...

Si yo fuera un orgasmo...

Si yo fuera una palabra de amor, sería...

Si yo fuera un bloqueo sexual, sería...

Si yo fuera un derecho sexual...

Si yo fuera un beso...

Si yo fuera un cuerpo, sería...

Si yo fuera una imagen...

Si yo fuera una agresión sexual...

Si yo fuera una enfermedad de transmisión sexual...

Si yo fuera un buen trato afectivo-sexual, sería...

**TÍTULO: ¿ROMPEMOS EL HIELO?****Bloque: 1****Duración:** 50 minutos**Palabras clave:** Autoconocimiento, conocimiento de las demás personas, expresión afectiva, comunicación.**Presentación**

¿Por qué cuesta tanto hablar de la sexualidad y la afectividad? Nos cuesta encontrar modelos de cómo hablar abiertamente, de forma natural de sexualidad. Hablar de forma abierta se ha demostrado como el arma más eficaz para evitar comportamientos de riesgo en relación con el sexo, incluso los datos demuestran que la iniciación es más tardía y desde una perspectiva más segura y libre.

Nivel recomendado: todos los niveles de FP**Objetivos:**

- Crear un clima de apertura en el grupo.
- Romper el hielo en conversaciones vinculadas a la dimensión afectivo-sexual.
- Compartir ideas iniciales sobre aspectos relacionados con la experiencia afectivo-sexual.
- Fomentar la expresión de nuestras percepciones, ideas y reflexiones en un ambiente sano y lleno de respeto.
- Ofrecer una experiencia de grupo vivencial.

DESARROLLO

1- Preparamos un listado con preguntas como estas:

- ¿Qué pasaría si tu pareja te gritara?
- ¿Qué es para ti el amor?
- ¿Consideras que has tenido relaciones afectivas sanas?
- ¿Te sientes querido/a por tu pareja o por tus amigos/as?
- ¿Cómo te gustaría que te demostraran que te quieren?
- ¿Qué necesitas para sentirte seguro/a en el amor?
- ¿Vale la pena darlo todo por amor?
- ¿Estarías dispuesto/a insistir en una relación en la que no te sientes bien?
- ¿Qué hace falta para que te cuelgues por alguien?
- ¿Cambiarías tu vida y tu forma de ser por amor?

2- Se puede poner música ambiental y cada participante paseará por la sala y formará pareja con la primera persona que encuentre delante cuando se dé la señal en voz alta de "romper el hielo".

3- La persona que coordina la actividad lanzará cada vez una pregunta en voz alta. También se pueden proyectar en una pantalla en formato grande.

4- Para cada pregunta se establecerá alrededor de tres minutos para que cada pareja converse sobre el tema lanzado.

5- Cuando finaliza el tiempo de conversación, se hace una señal o sonido y se vuelve a ocupar toda el aula paseando y se vuelven a formar nuevas parejas para las que se lanza una nueva pregunta. Así hasta proponer entre 10 y 15 preguntas. El grupo también puede lanzar nuevas preguntas que se les vayan ocurriendo.

6- Para cerrar la sesión se puede establecer un turno de palabra para realizar una valoración grupal: ¿Cómo os habéis sentido?, ¿Hay algo que queráis compartir?, ¿Algo te ha sorprendido?

RECURSOS

Listado de preguntas, música ambiental, proyector y pantalla.



Material complementario para Actividad: *¿Rompeamos el hielo?*

¿Rompeamos el hielo?

- ¿Qué es para ti el amor?
- ¿Consideras que has tenido relaciones afectivas sanas?
- ¿Te sientes querido/a por tu pareja o por tus amigos/as?
- ¿Qué pasaría si tu pareja te gritara?
- ¿Cómo te gustaría que te demostraran que te quieren?
- ¿Qué necesitas para sentirte seguro/a en el amor?
- ¿Vale la pena darlo todo por amor?
- ¿Estarías dispuesto/a insistir en una relación en la que no te sientes bien?
- ¿Qué hace falta para que te cuelgues por alguien?
- ¿Cambiarías tu vida y tu forma de ser por amor?
- ¿Qué es lo que más te llama la atención de la sexualidad?

**TÍTULO: PARA ENTENDERNOS MEJOR****Bloque1.****Duración** 50 minutos**Palabras clave:** sexo; identidad de género; orientación sexual; expresión de género**PRESENTACIÓN**

Se trata de una actividad de conocimientos previos que nos permite también explicar algunos conceptos clave: sexo; expresiones de género, identidad sexual, orientación sexual y prácticas sexuales. Se pueden consultar estos términos en el glosario y/o en la presentación de este bloque.

Nivel recomendado todos los niveles de FP**OBJETIVOS**

- Realizar una evaluación inicial del conocimiento y las actitudes del alumnado hacia la diversidad sexual
- Conocer las categorías de sexo; identidad de género; orientación sexual y expresión de género
- Cuestionar el sistema binario y heteronormativo visibilizando y valorando la diversidad en la sexualidad humana

DESARROLLO

Iniciamos la actividad dibujando en la pizarra un círculo dividido en cuatro partes. En cada una de estas partes incluiremos una de las categorías que vamos a trabajar: sexo; identidad de género; orientación sexual y expresión de género (podemos consultar las definiciones en el glosario de la guía).

Organizamos al grupo en grupos de 4 personas y les entregamos a cada grupo las tarjetas del Material complementario recortadas y desordenadas. En las tarjetas encontrarán las 4 categorías, sus definiciones y ejemplos de cada una. Les pedimos que asocien cada concepto a su definición y a los ejemplos.

Ponemos en común en el círculo de la pizarra, explicando las dudas sobre cada concepto y situando adecuadamente los ejemplos. Explicamos al grupo que en cada una de estas categorías hay un modelo normativo, aceptado y valorado socialmente y otros modelos que son excluidos. Podemos utilizar un glosario para ampliar los conceptos y resolver las dudas. (Ver apartado: Saber más)

Es importante resaltar los estereotipos y prejuicios que tenemos en relación a las expresiones no normativas (por ejemplo; una mujer puede tener una expresión de género masculina pero eso no implica que su orientación sexual sea homosexual)

RECURSOS

Pizarra; fotocopias material complementario: tarjetas; tijeras

PARA SABER MÁS...

-Glosario Asociación LAMBDA (Col·lectiu LGTBI+ per la diversitat sexual, de gènere i familiar)
(<https://lambdavalencia.org/es/glosario-de-terminos/>)

**Material complementario** *Para entendernos mejor*

SEXO BIOLÓGICO	EXPRESIÓN DE GÉNERO
ORIENTACIÓN SEXUAL	IDENTIDAD DE GÉNERO
Desde un punto de vista anatómico y fisiológico, el sexo es el conjunto de rasgos empleados para distinguir a los machos de las hembras en el reino animal, y por tanto, en la especie humana. Hay que tener en cuenta, sin embargo, la existencia de seres vivos con intersexualidades/DSD.	La expresión de género es la forma en que manifestamos nuestro género mediante nuestro comportamiento y nuestra apariencia. La expresión de género puede ser masculina, femenina, andrógina o cualquier combinación de las tres.
Tendencia de una persona a sentir atracción sexual, emocional o afectiva por las personas de su mismo género o de otro género.	Identidad de género: es la vivencia íntima e individual que cada persona hace de su propio sexo y de unas características de género, tal y como cada persona la siente y autodetermina, sin que pueda ser definida por terceros, ya sea correspondiente o no con el género asignado socialmente en el nacimiento.



Macho	Masculino	Homosexual	Transgénero
Hembra	Femenino	Heterosexual	Cisgénero
Intersexual	Afeminado	Bisexual	No binario
	Travesti	Pansexual	Trans*
	Tener pluma	Demisexual	
	Marimacho	Asexual	

Recortar cada etiqueta por separado



TÍTULO: DE LA A a LA Z	
Bloque: 1 Palabras clave: conceptos básicos sobre afectividad y sexualidad	Duración: 50 minutos
Presentación La construcción de un glosario o listado de palabras en clase, ayuda a comprender cada una de ellas y proporciona una implicación consciente del alumnado en el aumento y calidad de su vocabulario, en el descubrimiento y la toma de conciencia de la forma y significado de las palabras y del uso que se hace de las mismas. También es interesante crear el hábito de consultar diccionarios y sentir curiosidad por las palabras y su significado. El lenguaje es una pieza fundamental del pensamiento, por eso conviene conocerlo y utilizarlo correctamente.	
Nivel recomendado: todos los niveles de FP, especialmente para FP Básica y GM	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Conocer cuáles son los conocimientos previos del alumnado, el punto de partida.- Valorar la importancia de ampliar vocabulario y el conocimiento de los conceptos básicos.- Compartir los conocimientos previos que tiene el alumnado.	
DESARROLLO	
<i>Recurso de la ruleta creado por M^a Carmen Devesa para trabajar muchos de los conceptos presentes en esta guía.</i> <ol style="list-style-type: none">1- La actividad se puede desarrollar en grupo grande, grupos pequeños o individual.2- Se puede hacer antes de iniciar el desarrollo de alguna de las sesiones o al finalizar las mismas.3- Acceder con el móvil a la aplicación (en Valencià) y a la Actividad “La Ruleta Coeducativa” y empezar la actividad: Ruleta de Palabras: RULETA COEDUCATIVA (educacion de valores - 6º primaria - valores - igualdad - coeducación - eso - docentes) (educaplay.com) También se puede organizar en pequeños grupos o proyectar la actividad para todo el grupo. <ol style="list-style-type: none">4- Se permiten hasta 3 intentos y el tiempo máximo para realizarla es de 5 minutos.5- En pequeños grupos de 3-4 personas pueden realizar un listado alternativo de palabras de la A a la Z que tengan que ver con la afectividad y la sexualidad ya conocidas o con interés por conocer.6- Cerrar la sesión haciendo una puesta en común sobre el listado colectivo de palabras que se conocen en relación a la dimensión afectivo-sexual de las personas, cuáles resultan más complejas de entender, cuáles desconocíamos, cuáles utilizamos más, cuáles nos da vergüenza utilizar...	
RECURSOS	
Ficha abecedario, ordenador, proyector y pantalla o móviles	
PARA SABER MÁS...	
<ul style="list-style-type: none">- Glosario de términos. Colectivo LAMBDA. https://lambdavalencia.org/es/glosario-de-terminos/. Consultado en 2021- Glosario de términos sobre diversidad afectivo sexual. Plan Nacional sobre el Sida, Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2018. https://www.msccbs.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/docs/GlosarioDiversidad.pdf	

**Material complementario** De la A a la Z**FICHA: DE LA A a LA Z**

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

**TÍTULO: LA RUEDA DE LA AFECTIVIDAD/SEXUALIDAD****Bloque 1****Duración:** 50 minutos**Palabras clave:** vida afectiva y sexual, satisfacción personal, equilibrio, marcar objetivos.**Presentación:**

La rueda de la afectividad/sexualidad es una herramienta sencilla y práctica que contribuye a visualizar de una manera muy gráfica cuáles son esos aspectos que requieren más atención en la propia vida afectiva y sexual y el grado de satisfacción y equilibrio respecto a esos aspectos. Sirve para proponerse objetivos concretos, para mejorar. Es una técnica de autoanálisis que favorece una toma de conciencia acerca del momento vital en el que nos encontramos y los aspectos en los que debemos trabajar y mejorar para alcanzar una mayor satisfacción en nuestras relaciones afectivas y sexuales. Por lo tanto, finalmente, será una herramienta para aumentar el bienestar personal, afectivo y sexual.

Nivel recomendado: todos los niveles de FP.**Objetivos:**

- Tomar conciencia de qué afectividad/sexualidad nos gustaría vivir, cuál estamos viviendo y cuál queremos y deseamos vivir.
- Obtener una mayor percepción y perspectiva respecto a las claves que conforman nuestra experiencia afectivo-sexual.
- Identificar la importancia que otorgamos a las diferentes claves afectivo-sexuales y cuáles precisan de un mayor trabajo ya que no nos resultan tan satisfactorias como querriamos.

DESARROLLO

A continuación mostramos los pasos para la elaboración de la rueda de la afectividad o la rueda de la sexualidad:

1. Seleccionar 8 claves.**Versión 1- Rueda de la afectividad**

Pensar en 8 claves ideales que ayudan a lograr una vida afectiva sana.

Algunos ejemplos: comunicación, respeto, escucha, mantener la ilusión, actitud positiva, libertad, valorar a la otra persona, crecimiento personal.

Versión 2- Rueda de la sexualidad

Pensar en 8 claves ideales que ayudan a lograr una vida sexual sana y responsable. Algunos ejemplos: Consultar información, bienestar, disfrute, amar el propio cuerpo, conocer el propio cuerpo, autoerotismo, autoexploración, expresar deseos, comunicación positiva, cuidar la relación, innovar, olvidarse de la cantidad, sexo seguro, buenos tratos,

Es importante decir que las claves se pueden cambiar de acuerdo a lo que se quiera valorar, utilizando las que más gusten, quitando o agregando las que se consideren más importantes para cada persona. Por ello se puede leer los ejemplos y posteriormente hacer una invitación a que cada participante elija sus 8 claves ideales.



2. Representar las claves en un círculo

Cada participante tiene la Ficha con la rueda o dibuja un círculo y lo divide en 8 porciones, que representan las diferentes claves afectivas o sexuales que se han elegido. El nombre de las claves se escribe fuera del círculo.

3. Puntuar cada clave y sombrear las porciones

¿Cómo puntuar en la rueda? Se elige una puntuación para cada una de las claves ideales trazadas de acuerdo al grado de satisfacción que sentimos respecto a ellas en la propia vivencia afectivo-sexual personal actual. Ahora ya no se valora lo ideal sino lo real que se vive en relación a lo que se ha pensado que es lo ideal. El rango va del número 1 al 10, siendo 10 la máxima puntuación. Cuanto más baja es la puntuación se sitúa más hacia el centro y cuanto más elevada más cercana al borde. Sombreadla con colores y observad la forma que ha adquirido cada rueda.

4. Analizar.

¿Cómo utilizar la rueda? En cuanto al análisis de esta herramienta, si la forma resultante del sombreado es armónico y se asemeja a un círculo significa que existe un nivel de equilibrio en nuestra afectividad/sexualidad. Por otro lado, la forma irregular, con diversos picos y altibajos, revela aquellas claves en las que es necesario trabajar para aumentar los niveles de satisfacción.

5. Trazar un plan.

El último paso es establecer un plan de mejora y de trabajo de aquellas áreas que lo requieren. Para ello, se reflexiona y se establecen objetivos específicos y a corto plazo para llegar a la meta y pequeñas acciones. Nuestra vida evoluciona y va cambiando día a día. Y por ese motivo lo que quizás era importante para nosotros/as en un momento dado, ahora no lo es. Además con el paso del tiempo vamos perdiendo perspectiva de dónde estábamos y donde nos encontramos ahora. Es bueno recuperar la perspectiva de donde nos encontramos.

Es muy acertado realizar la rueda de la afectividad/sexualidad cada cierto tiempo, por ejemplo al final de cada trimestre, como un ritual de autoconocimiento y mejora personal.

6- Compartir.

Dejar unos minutos para que quien lo desee pueda poner en común el resultado de su rueda y el posible plan de mejora que ha trazado. Pueden ayudar preguntas como estas:

¿Te llama la atención el resultado?. ¿Lo esperabas?

¿Cómo podrías mejorar en los siguientes 3 meses, 6 meses, un año?

¿Cuáles son las grandes diferencias en los niveles de satisfacción?

¿En qué área te gustaría centrarte para incrementar los niveles de satisfacción?

RECURSOS

Ficha con dibujo de la rueda o folios en blanco para que cada participante la dibuje, colores para sombrear las áreas.

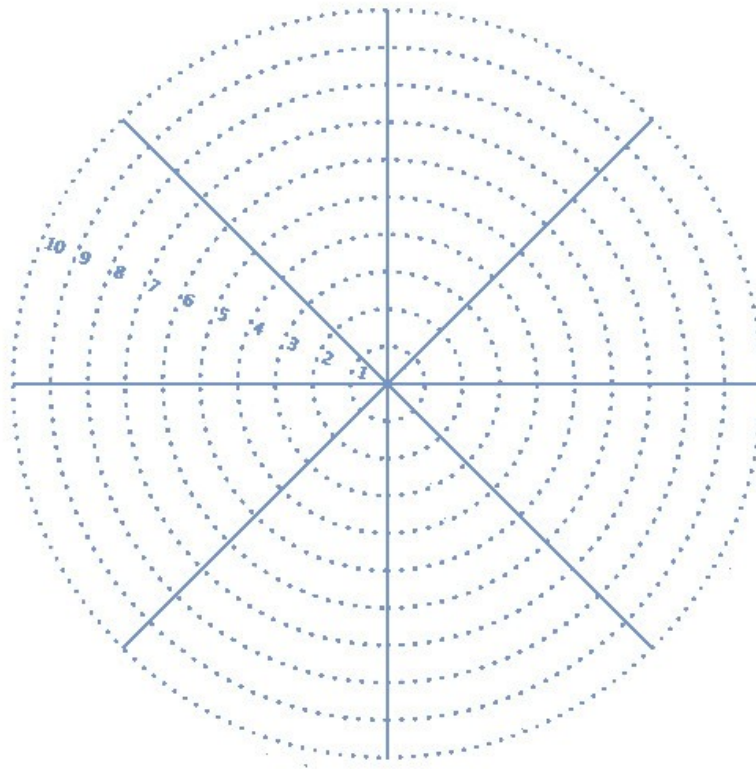
PARA SABER MÁS...

Esta propuesta se basa en “La rueda de la vida”, La rueda de la vida es una herramienta de coaching personal que permite el autodiagnóstico de nuestra satisfacción en la vida. Fue originada por Paul J. Meyer, un pionero en el área de desarrollo personal y profesional. Existen **aplicaciones móviles** como La rueda de la vida APK y Life Wheel que permite realizarla desde la propia app. Asimismo, en internet hay disponibles varios modelos de plantillas de la rueda de la vida para descargar.



Material complementario: *La rueda de la afectividad.*

Nombre y Apellidos: _____



MIS 8 CLAVES AFECTIVAS / SEXUALES

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

MI PLAN...



TÍTULO: DIVERSIDAD FAMILIAR	
Bloque: 1 Palabras clave : diversidad sexual, amores diversos, familias diversas	Duración: 50 minutos
Presentación: A través de esta actividad vamos a reflexionar y visualizar la diversidad familiar que caracteriza a la humanidad, a lo largo de la historia y de las diferentes culturas.	
Nivel recomendado: todos los niveles de F.P.	
Objetivos -Valorar la diversidad como un elemento característico y enriquecedor de la vida en familia. -Distinguir diferentes tipos de familias a lo largo de la historia y en las diferentes culturas	
DESARROLLO	
Desarrollo: 1- Comenzaremos la actividad reflexionando sobre la diversidad sexual y familiar , viendo los múltiples tipos de familias que existen. Para ello, podemos invitar a hablar desde nuestra propia experiencia. Pronto veremos que entre nosotros/as existe diversidad. Podemos apoyarnos en el material complementario para el profesorado: Tipos de familias) 2- Invitamos a nuestro alumnado a agruparse en pequeños/as grupos de 5 o 6 personas y busquen en revistas, imágenes de internet, etc, diferentes tipos de familias en diferentes épocas históricas, en diferentes culturas y en la actualidad. 3- Realizaremos un <i>collage</i> con las imágenes que hayamos seleccionado y presentaremos nuestro trabajo al resto de compañeros/as. Se reparte a cada subgrupo una cartulina grande. 4- Reflexionaremos sobre nuestra investigación. ¿Qué peculiaridades o aspectos os han llamado la atención con este trabajo? 5- Finalmente, expondremos nuestro trabajo en nuestra aula o hall del centro. (en otra sesión)	
RECURSOS	
Mesas, sillas, revistas, pegamento, tijeras, móvil personal, ordenadores con conexión a internet (si no tienen móvil)	



Material complementario para el profesorado: **Tipos de familias**

Sanchis, R y Altable, Ch. (2018) Guia d'educació afectivosexual "Els nostres cossos, els nostres drets", València, Generalitat Valenciana. <http://www.ceice.gva.es/es/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual>)

1- Familia extensa. Tiene al menos tres significados diferentes:

- Se utiliza como sinónimo de familia consanguínea
- Alude a una red de parentesco que tiene una extensión que trasciende al grupo familiar nuclear o primario (padre, madre, hermanos/as). Incluye padres, hijos/as, hermanos/as de los padres con sus hijos/as, tios/as, abuelos/as, bisabuelos/as (generaciones ascendientes). Puede llegar a comprender parientes no sanguíneos como por ejemplo, los medio hermanos/as, los hijos/as adoptivos/as o putativos.
- Se caracteriza por ser una estructura de parentesco que vive en un mismo lugar y se conforma con miembros parentales de diferentes generaciones.

Las ventajas que tiene la familia extensa son :

- En las culturas en que la familia extensa es una forma básica de unidad familiar, cuando una persona pasa a la adultez no hay necesariamente una separación de sus padres o parientes.
 - Continúa viviendo en la misma casa o territorio, compartiendo las normas familiares, participa de las actividades en común, etc.
 - Durante el último cuarto del siglo XX surgieron otros tipos de familia.
- 2- **Familia nuclear** (padre, madre e hijos/as). Hoy en día esta familia nuclear es bastante reducida, con una media de 3,3, miembros y 1.7 hijos/as (1,17 por mujer en edad fértil). Estos índices están sufriendo un leve crecimiento a causa de la inmigración.
 - 3- **Familia y hogar monoparental:** se define como el hogar donde solo está presente la madre o el padre. El concepto aparece en los años 70 y se impone al concepto de familia rota, incompleta o disfuncional. La monoparentalidad reviste hoy muchas modalidades : familia monoparental o monomarental (solo hay una madre o padre e hijos/as); familia monoparental compleja (progenitor/a con hijos/as a su cargo y comparte la vida con personas ajenas a la familia), etc
 - 4- **Familia BIS.** Familia donde se produce una ruptura en la pareja y cada miembro de esta, forma una nueva familia.
 - 5- **Familia de personas homosexuales** que tienen hijos/as (dos hombres con hijos/as o dos mujeres con hijos/as) o no tienen hijos/as.
 - 6- **Uniones de hecho.** Se trata de uniones libres, formadas por personas unidas sentimentalmente y sin vínculo jurídico. Pueden tener hijos/as o no.
 - 7- **Parejas abiertas.** Constituidas por parejas heterosexuales u homosexuales, donde se mantienen vínculos afectivos y compromisos con la pareja, pero residen en diferentes domicilios y son independientes.
 - 8- **Otros tipos de familias,** formadas únicamente por miembros de la familia, hermanos/as, abuelos/as y nietos/as, tíos/as o por amigos/as. No tiene que haber necesariamente una relación de consanguinidad, sino principalmente vínculos afectivos de afecto, solidaridad y soporte mutuo

**TÍTULO: MIL MANERAS DE SER****Bloque: 1****Duración:** 50 minutos**Palabras clave:** diversidad sexual, identidad; diversidad corporal**Presentación:**

A través de esta actividad vamos a representar de manera artística la diversidad de identidades que podemos encontrar en un centro educativo. Esta diversidad se manifiesta en diferentes gustos, intereses, valores y experiencias vitales.

Nivel recomendado: todos los niveles de F.P.**Objetivos**

- Mostrar de manera artística la diversidad que caracteriza a todos los seres humanos.
- Reflexionar sobre la diversidad sexual y las identidades como factores enriquecedores de la vida

DESARROLLO

- 1.- En primer lugar, dialogamos sobre la diversidad como característica inherente del ser humano y la riqueza que supone para la vida.
- 2.- Invitamos al grupo a sentarse en forma de círculo o en "U" y en el centro del mismo disponemos un par de mesas con todo el material necesario (revistas, pegamento, tijeras...) y se reparte a cada alumno/a, una cartulina sobre la cual hacer su composición.
- 2.- Ponemos una música de fondo relajante e invitamos al alumnado a realizar un collage con diferentes partes del cuerpo que refleje de manera artística y simbólica su identidad. Para ello, podrán recortar cabezas, ojos, labios, piernas, pechos, brazos, etc. e ir realizando su composición. Pueden añadir objetos que representen aspectos de su identidad y acompañar la composición con palabras o frases
- 3.- Para finalizar podemos decorar el aula o incluso el hall de nuestro centro con nuestras obras. (asociado al reto para la celebración del día de LGTBIfobia)

RECURSOS

Revistas variadas, pegamento, tijeras, cartulinas

PARA SABER MÁS...

Proyecto artístico Identidades (Colectivo OZ). Museo de la Universidad de Alicante
http://mua.ua.es/dim/archivos/identidades_cas.pdf

**TÍTULO: ¿QUIÉN ES QUÉ?****Bloque 1****Duración:** 50 minutos**Palabras clave:** diversidad sexual, prejuicios y estereotipos**Presentación:**

Desde finales del siglo XX hasta nuestros días, la sexualidad ha ido liberándose gradualmente de las estructuras que, no únicamente limitaban la visibilidad, sino que también castigaban todas las sexualidades que no se adaptaran a la heteronormatividad. Hoy, lesbianas, gays, bisexuales, pansexuales, asexuales y cualquier expresión de la diversidad sexual encuentra que sus espacios educativos han pasado de ser espacios donde necesariamente tenían que mantenerse en el armario a ser espacios donde cada vez más se encuentran referentes, apoyos y asesoramiento, no solo para sus propias experiencias, sino también para las de sus familias.

Con todo y con eso, algunas formas de la diversidad sexual continúan estando más invisibilizadas y sufriendo más discriminación y violencia que otras, y el hecho de que la diversidad sexual esté presente puntualmente en la publicidad o sea visibilizada por algunas personalidades de la vida pública no implica, necesariamente, que se cuestionen activamente los prejuicios, los estereotipos y los mitos todavía imperantes.

Nivel recomendado: todos los niveles de FP**Objetivos:**

- Conocer y deconstruir las creencias, los prejuicios y los estereotipos que podemos tener sobre la diversidad sexual, corporal, familiar y de identidades y expresiones de género.

DESARROLLO

(Actividad extraída de la guía Somos diversidad. Actividad 3.2, pág. 69)

1. Antes de comenzar la actividad, confeccionaremos 21 tarjetas de cartón y escribiremos, en 7, las palabras indicadas en la columna 1; en otras 7, las palabras de la columna 2; y, finalmente, dejaremos 7 en blanco (ver material complementario). Finalmente, pondremos cada grupo de tarjetas en montones diferentes y boca abajo.

2. Para comenzar la actividad formaremos 7 grupos y pediremos a una persona de cada grupo que tome una tarjeta de cada montón y la lleve a su grupo. Una vez hayan leído el contenido de cada tarjeta, les pediremos que escriban en la tarjeta en blanco tres frases que completen la oración. Una vez acabada la tarea, pediremos a cada grupo que entregue al grupo de su izquierda solo la tarjeta que han completado, de forma que todos los grupos reciben una tarjeta diferente de la que han completado y conservan los 2 originales. Daremos unos minutos para que cada grupo reflexione sobre la nueva frase que se forma al juntar las tres tarjetas.

3. Finalmente, cada grupo designará a una persona para leer cómo ha quedado la frase y dirá si su grupo está de acuerdo con ella y el porqué. Para concluir, y mientras tomamos nota de las principales conclusiones en la pizarra o el papelógrafo, reflexionaremos conjuntamente sobre los mitos y los estereotipos que reflejan las frases y cómo de arbitrarios suelen ser o, en caso de que no hayan surgido prejuicios y estereotipos, sobre las dificultades de referirse a cualquier realidad de forma taxativa.

RECURSOS

Cartones, rotuladores, pizarra o papelógrafo

PARA SABER MÁS



Guía Somos diversidad. J. Ignacio Pichardo i Matías de Stéfano Barbero. Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 y Ministerio de Igualdad. Marzo 2020.
http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2021/02/guia_somos_diversidad.pdf

Material complementario para el profesorado de la actividad: *¿Quién es qué?*

Las lesbianas	son	_____
Los gays	no son	_____
Las/os bisexuales	tienen	_____
Las/os trans	no tienen	_____
Las/os intersex	nunca	_____
Las/os heterosexuales	siempre	_____
Las familias LGTBI+	deberían	_____

**TÍTULO: LGTBIFOBIA, CANDADOS EN LOS ARMARIOS****Bloque: 1**

Palabras clave: diversidad sexual, LGTBifobia, tolerancia, heteronormatividad.

Duración: 50 minutos.

Presentación:

España se ha convertido en un referente internacional de reconocimiento, respeto y valoración de la diversidad sexual, familiar, corporal y de expresión e identidad de género y de sus derechos humanos. Sin embargo, las personas LGTBI+ y todas las que cuestionan el sistema sexo/género continúan encontrándose en riesgo de exclusión, discriminación y, en casos extremos, de sufrir agresiones y diferentes formas de violencia.

Nivel recomendado: todos los niveles de FP.

Objetivos:

-Empatizar con la diversidad sexual y visibilizar las diferentes formas de discriminación y violencia que sufren las personas que no se ajustan a las normas del sistema sexo-género.

DESARROLLO

Para comenzar la actividad entregaremos a cada persona del grupo un bolígrafo y una copia del cuestionario sobre heterosexualidad, disponible en materiales complementarios. Les pedimos que lo contesten de forma anónima e individual.

Una vez hayan terminado, le pediremos a cada persona que diga con una sola palabra lo que ha sentido o pensado al contestar el cuestionario.

Al acabar, se abre un pequeño debate sobre las preguntas del cuestionario. Algunas preguntas para dinamizar el intercambio pueden ser:

¿Qué sintieron las personas heterosexuales al contestar estas preguntas? ¿Qué creéis que pueden sentir las personas no heterosexuales cuando se las hacen a ellas?

¿Qué preguntas os resultaron especialmente absurdas y por qué?

Después, continuamos con otra dinámica activa, que requiere la participación de 4 o 5 voluntarios/as del grupo. Se les pide que se coloquen en una línea a modo de línea de salida y se le entrega a cada uno/a una tarjeta en la que se les asignan roles relacionados con la identidad sexual, orientación sexual y expresión de género. Las tarjetas se encuentran en el material complementario, aunque se pueden añadir otros si se desea. Cada uno/a lee en voz alta su rol, intentando ponerse en la piel de esa persona. Después, la persona dinamizadora va nombrando situaciones de la vida cotidiana y se les pide que:

Si creen que pueden vivir esa situación con total normalidad, den un paso hacia adelante.

Si creen que pueden recibir algún tipo de rechazo, burla, discriminación o acoso, se queden en su sitio.

El listado de situaciones a utilizar pueden ser éstas u otras que el grupo quiera ir añadiendo:

Empieza tu primer día de instituto.

Tienes pareja y queréis manifestar vuestro amor en público.

Vas a una tienda a comprarte ropa.

Quieres casarte.

Quieres tener hijos/as.

Vas a buscar trabajo.

Te gusta el deporte y quieres dedicarte a él profesionalmente

Sales a tomar una copa con amigos/as.



Te quedas solo/a en un bar por la noche.

Al acabar la dinámica se abre un tiempo para la reflexión donde el grupo pueda dialogar sobre las situaciones de discriminación del colectivo LGTBI.

Para finalizar la actividad, se puede proyectar el corto “El amor no tiene etiquetas” (3’20 min), como una invitación al reconocimiento de la diversidad sexual, de género, familiar y cultural.

<https://www.youtube.com/watch?v=c9TMg-4mSQ4>

RECURSOS

Bolígrafos, cuestionario impreso del material complementario para cada participante, tarjetas impresas del material complementario, ordenador, proyector e internet.

PARA SABER MÁS

Somos diversidad. Grupo Antropología, diversidad y convivencia. Universidad Complutense de Madrid.

http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2021/02/guia_somos_diversidad.pdf



Material complementario LGTBIFOBIA, candados en los armarios

Cuestionario

¿Cuándo descubriste tu heterosexualidad?

- a) Siempre lo supe
- b) En mi adolescencia
- c) Hace poco
- d) Aún tengo dudas

¿Te costó aceptar tu heterosexualidad?

- a) Sí, aún me cuesta
- b) Un poca
- c) En realidad estoy muy feliz

¿Conoces casos similares?

- a) Sí
- b) No
- c) No lo sé, la gente no habla de estas cosas

¿Piensas contárselo a tu familia?

- a) Sí, supongo, y creo que me entenderán. Son personas muy abiertas
- b) No, nunca les contaría algo así
- c) Creo que les costaría mucho aceptarlo. Su educación es muy tradicional
- d) Ya lo he hecho

¿Y a tus amistades?

- a) Sí, supongo y creo que lo entenderán, ya que algunos también son heterosexuales
- b) No, nunca contaría algo así
- c) Supongo que les costaría aceptarlo
- d) Ya lo he hablado con algunas de mis amistades

¿Has sentido alguna vez la discriminación en tu piel por ser homosexual?

- a) Algunas veces
- b) Sí, continuamente
- c) No
- d) No, porque oculto lo que me gusta

¿Has ido a consulta psicológica para que te ayuden a aceptarte o a dejar de ser heterosexual?

- a) Sí, muchas veces
- b) Estoy en tratamiento
- c) Tengo miedo de que no me entiendan en la propia consulta
- d) No, no creo que tenga que ir

¿Vas a operarte para cambiar de sexo?

- a) No me hace falta, estoy feliz con mi cuerpo
- b) No. Me basta con que mi apariencia concuerde con mi identidad
- c) Tengo dudas
- d) Más adelante solicitaré una operación de reasignación sexual

¿Qué sientes cuando oyes la expresión: “hereto de mierda” y las bromas y chistes gratuitos al respecto?

- a) Me duele y me gustaría desaparecer
- b) Mientras no me lo digan a mí
- c) Es que realmente las personas heterosexuales somos así
- d) Abiertamente me defiendo y defiendo a los que es gusta lo mismo que a mi

Fuente: Somos diversidad. Universidad Complutense de Madrid.



Tarjetas roles

HOMBRE HETEROSEXUAL CON EXPRESIÓN DE GÉNERO ANDRÓGINA	MUJER TRANS LESBIANA	MUJER HETEROSEXUAL CON EXPRESIÓN DE GÉNERO MASCULINA.
MUJER LESBIANA CON EXPRESIÓN DE GÉNERO FEMENINA	HOMBRE HETEROSEXUAL CON EXPRESIÓN DE GÉNERO MASCULINO	HOMBRE HOMOSEXUAL CON PLUMA

**TÍTULO: EL CLÍTORIS, ESE GRAN DESCONOCIDO****Bloque : 1****Duración:** 50 minutos**Palabras clave:** clítoris; modelo sexual hegemónico; androcentrismo**Presentación:**

A día de hoy el clítoris continúa siendo un gran desconocido. Aunque la mayoría de nosotros/as conocemos su existencia no sabríamos reconocer su forma y algunas de sus características.

Hasta 1998 en que Helen O'Connell lo describió con todos sus elementos no conocíamos la anatomía completa del clítoris. Este sesgo androcéntrico ha estado presente en la ciencia, en los materiales escolares y en los medios de comunicación.

El clítoris es el único órgano humano cuya única función es el placer. Para una sociedad patriarcal y con una visión de la sexualidad centrada en la reproducción el clítoris es, por tanto, un elemento a ocultar (en algunas culturas incluso mediante la amputación).

Freud planteó inicialmente la diferenciación entre orgasmos vaginales y clitorianos. La realidad es que el orgasmo vaginal no existe, la vagina no es un órgano demasiado sensible y, para la mayoría de las mujeres, la penetración no es un medio eficaz para los orgasmos. Se estima que menos del 30% orgasmos con la penetración, y cuando éste se produce es porque estimula el haz nervioso clitorídeo. Afirmar que el 70% de las mujeres padecen disfunciones o inmadurez porque no alcancen orgasmos con la penetración es producto de la ignorancia y / o del androcentrismo, que aplica el patrón de sexualidad masculina a las mujeres como si tuviera que ser universal. Las películas pornográficas y también las convencionales se ajustan a este modelo sin hacer caso del clítoris.⁷

Nivel recomendado: todos los niveles de F.P.**Objetivos**

Conocer las características y función del clítoris

Reflexionar sobre las razones que explican el desconocimiento sobre esta parte del cuerpo

DESARROLLO

1. Para iniciar la actividad pedimos al alumnado que escriba o dibuje el órgano sexual que definen las siguientes frases:

Tiene glánde

Cuando la persona se excita se llena de sangre y aumenta su tamaño

Su tamaño medio es de 11 centímetros

2. Les pedimos que compartan con el grupo cual había sido su contestación. Probablemente el grupo pensará en el pene y pocas personas mencionaran el clítoris. Ponemos el vídeo: *Psicowoman pregunta ¿conoces el clítoris?* [Psicowoman pregunta: ¿\(re\)conoces el clítoris? - YouTube](#) (duración: 4.26)

2. Les pedimos que respondan a las siguientes preguntas en parejas

¿Qué es el clítoris?; ¿dónde se ubica?; ¿cuál es su función?

⁷ Sanchis, R y Altable, Ch. (2018) Guía d'educació afectivosexual "Els nostres cossos, els nostres drets", València, Generalitat Valenciana. (<http://www.ceice.gva.es/es/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual>)



Ponemos el vídeo *Entre mis labios, mi clítoris* de Alexandra Hubin y Caroline Michel: <https://www.youtube.com/watch?v=Z18gFwQQI7M> (duración: 2:51 minutos)

También podemos ver esta representación en 3d

[Clit - 3D model by ams3188 \(@ams3188\) \[0e3731b\] – Sketchfab](#)

y/o leer el artículo *El clítoris: el tamaño sí importa* (Morán, L nº123 de la revista *De la Fundación Sexpol*) <http://www.sexpol.net/clitoris-tamano-importa/>

3. Para finalizar el alumnado elabora frases de forma grupal o individualmente que reflejen lo que han aprendido en la sesión. Podemos pedirles que utilicen la siguiente estructura: *Yo antes pensaba..., y ahora creo...*

En la puesta en común es importante que animemos al grupo a reflexionar sobre los motivos del desconocimiento del clítoris y sobre cómo afecta a la sexualidad.

RECURSOS

Ordenador y proyector.

PARA SABER MÁS

Bataller, V. (2016). *De la sexualidad a las sexualidades. Sexólogos sin fronteras*. Diputació de València. Ajuntament de Gandia:

https://mestreacasa.gva.es/c/document_library/get_file?folderId=500017525877&name=DLFE-1287681.pdf

Sanchis, R y Altable, Ch. (2018) *Guia d'educació afectivosexual "Els nostres cossos, els nostres drets"*, València, Generalitat Valenciana.

(<http://www.ceice.gva.es/es/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual>.)

**TÍTULO: ¿QUÉ NOS CUENTAN DE LA MENSTRUACIÓN?****Bloque1****Duración:** 50 minutos**Palabras clave:** menstruación; mitos; modelo cultural; androcentrismo**Presentación:**

Una de las consecuencias del modelo androcéntrico de la sexualidad es el desconocimiento de las mujeres de su propio cuerpo y los tabús asociados a su biología. La simbología cultural asociada a la menstruación es un buen ejemplo

La menstruación ha generado gran variedad de creencias y actitudes, muchas de ellas negativas, que influyen en la forma en la que las mujeres perciben y viven este proceso. Desde el momento en que las mujeres tienen su primer periodo (menarquia) reciben mensajes cargados de valor: "ya eres mujer"; "ahora debes tener cuidado". Los silencios y los simbolismos culturales asociados a este momento del ciclo femenino enturbian las vivencias sexuales y las expectativas. Las mujeres tienden a ocultar este proceso y a utilizar eufemismo para referirse a él lo que dificulta que tengan una vivencia positiva y que, en caso de necesitarlo, pidan información o ayuda ante posibles trastornos asociados a la menstruación

Nivel recomendado: todos los niveles de la FP**Objetivos**

- Desmontar mitos e ideas preconcebidas asociadas a la menstruación
- Visibilizar este momento del ciclo menstrual y conocer algunas de sus características
- Ofrecer recursos para conocer y gestionar la menstruación

DESARROLLO**1. Para iniciar la actividad utilizaremos la técnica del barómetro.**

Se leen diferentes frases que reflejan mitos o realidades sobre la menstruación y se pide al alumnado que se posicione en uno de los lados de la clase si está de acuerdo con la frase; en el lado contrario si está en desacuerdo y en el centro si no sabe si está de acuerdo o en desacuerdo.

Una vez se han situado se les pide que argumenten los motivos de su decisión.

A lo largo del debate se pueden cambiar las posiciones iniciales y desplazarse a otro espacio.

Ejemplos de frases

Se pueden adaptar según el nivel y características del grupo. Si es un grupo participativo después se le puede pedir que planteen otros "mitos" sobre la menstruación

Frases falsas

- La sangre menstrual tiene mal olor
- Todas las mujeres sangran y toda persona que sangra es mujer
- Un ciclo menstrual regular tiene que durar 28 días
- Si haces mayonesa con la menstruación se corta
- Menstruar duele

Frases verdaderas:

- Millones de mujeres en el mundo dejan la escuela cuando les llega la menstruación



-Cuando las mujeres tienen la regla pueden quedarse embarazadas
-La menstruación ha sido casi invisible en la cultura popular hasta hace poco
Se puede utilizar la Infografía Tabúes Menstruales de MediaLab Prado

2. Continuamos la actividad planteando un debate al grupo: ¿Por qué la menstruación es un tema tabú? El estigma de la menstruación es una forma de misoginia. Los tabúes menstruales nos condicionan a entender la función menstrual como algo que debe ser escondido, algo que causa vergüenza. Y, asimismo, al no ponerle nombre a algo, reforzamos la idea de que no debe ser nombrado. Encontramos tabúes menstruales en muchas culturas incluida la nuestra: ¿cómo afectan a las mujeres estos tabús?; ¿cómo se vive la primera menstruación; ¿se pide ayuda cuando va asociada a dolor o cambios físicos importantes?; ¿hay información sobre cómo cuidarse en cada momento del ciclo menstrual?

3. Explicamos al grupo que existen nuevas formas de entender la menstruación. La compañía sueca a Bodyform ha decidido mostrar sangre roja en una compresa como parte del anuncio, seguido de un primer plano de sangre corriendo por las piernas de una mujer en la ducha: <https://youtu.be/QdW6IRsuXaQ>

4. Tras visionar el vídeo pedimos al alumnado que en parejas elaboren un producto publicitario (slogan o mensaje; cartel; canción) que utilizarían para promocionar un producto de higiene menstrual. Podemos presentar previamente algunos de los diferentes tipos de productos que se pueden utilizar: compresas desechables; compresas de tela; copa menstrual y tampones, e invitar al alumnado a investigarlas y diseñar un anuncio para uno de estos productos. Finalizamos la actividad poniendo en común nuestros mensajes y resaltando aquellos aspectos positivos y negativos de cada uno de los productos

RECURSOS

Ordenador con conexión a internet y proyector, Espacio amplio, dispositivos con conexión a internet para el alumnado.

PARA SABER MÁS...

La menstruación y sus fases: <https://ilovecyclo.com/blog/ciclo-menstrual-que-es-fases/>
Infografía Tabúes Menstruación: (Medialab Prado. M^a Elena Oliveros Palomo)
<https://www.medialab-prado.es/sites/default/files/multimedia/documentos/2020-05/TABU%CC%81SMENS.pdf>
Documental *La luna en ti* de Diana Fabiánová
<https://vimeo.com/34216239>

**TÍTULO: SEXTING, CIBERSEXO, Y PORNOGRAFÍA, ¡dale la vuelta!****Bloque:** 1**Palabras clave:** Cibersexo, sexting, pornografía, intimidad, cultura de la privacidad, integridad, presión grupal.**Duración:**

50 minutos

Presentación

Publicar imágenes o información en las redes sociales se convierte en una práctica frecuente actualmente e implica perder el control sobre esas imágenes. Al publicar las imágenes ofrecemos a otras personas la posibilidad de utilizarlas, sin que podamos controlar la forma y el momento en que lo harán.

Cuando las imágenes o la información que hemos publicado en las redes se difunden sin consentimiento, es posible que podamos sufrir: • Acoso escolar. • Control. • Invasión de intimidad. • Suplantación de identidad. • Acoso sexual. • Chantaje sexual.

El daño emocional, cuando una imagen sexualmente explícita se hace pública en la escuela o entre las amistades, puede ser muy grande.

Otra tendencia que se impone surge con la llegada de internet y el fácil acceso a su contenido, que está derivando en un consumo de pornografía a edades más tempranas. Su uso continuado genera una especie de confusión entre la realidad y la ficción.

Nivel recomendado: todos los niveles de FP**Objetivos:**

- Conocer las causas del sexting, cibersexo y pornografía.
- Utilizar las redes sociales, de forma segura y respetuosa.
- Conocer los riesgos y consecuencias de exponer una imagen personal en las redes sociales.
- Poner en valor la cultura de la privacidad.

DESARROLLO

1. Se colocan de forma visible tres cajas con las tres palabras “sexting”, “cibersexo” y “pornografía”.

2. Se hace una lluvia de ideas entregando tres papeletas a cada participante para que en cada una escriba aquello que le sugiera cada una de ella (la sensación que le produce esa palabra, su significado...).

3. Una vez escrito van colocando cada papeleta en la caja correspondiente.

4. CAJA SEXTING. Se puede pedir una persona voluntaria que coja la caja del Sexting y vaya leyendo las aportaciones. En un lugar visible vamos agrupándolas si se parece lo que se ha escrito y se van comentando.

5. CAJA CIBERSEXO. Se puede pedir una persona voluntaria que coja la caja del Cibersexo y vaya leyendo las aportaciones. Éstas se pueden ir comentando.

6. Pasamos a ver el video Cibersexo/ Sexting: <https://youtu.be/Xp8-IFxlrQ> (2:50min) y a comentar la pregunta: ¿Afecta a nuestras relaciones afectivo-sexuales?.

7. CAJA PORNOGRAFÍA. Se puede pedir una persona voluntaria que coja la caja de la pornografía y vaya leyendo las aportaciones. A su vez pueden surgir comentarios.

**8. Pasamos a ver:**

- video 2: Pornografía I <https://youtu.be/CIFJO7jLkcw> (2:25min)
- video 3: Pornografía II <https://youtu.be/ZbOb41CbuKI> (3:02min) y
- video 4: Así crecí en la industria del porno <https://youtu.be/WcYWYn8CUSw> (4:02min)

9. Después del visionado creamos un espacio para la reflexión a partir de las siguientes cuestiones:

- ¿En qué medida nos afecta el cibersexo, el sexting o la pornografía?
- ¿Hay algún riesgo al compartir datos personales, privados e íntimos, en redes sociales?
- ¿Qué podemos hacer ante casos de Sexting?
- ¿Qué lleva a practicar sexting, cibersexo o pornografía?
- ¿Quién lo solicita?, ¿Quién lo produce?, ¿Quién lo transmite?
- ¿Cuál es el riesgo para una persona cuya imagen íntima es difundida sin su consentimiento (sexspreading)?

10. Vemos a continuación la campaña “Pornografía vs Sexo. Tú eliges”

https://youtu.be/H4M_X6b-lfA (0:59min).

11. Se finaliza dando a conocer la campaña #PuedesPararlo y el recurso Canal prioritario de la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD) <https://www.aepd.es/canalprioritario/>.

*Esta actividad se puede completar con la actividad del bloque 3 “Violencia en las redes”.

RECURSOS

Ordenador, proyector y pantalla, tres cajitas, material complementario.

PARA SABER MÁS...

- Guía sobre adolescencia y sexting: qué es y cómo prevenirlo. INTECO <https://www.sexting.es/wp-content/uploads/guia-adolescentes-y-sexting-que-es-y-como-prevenirlo-INTECO-PANTALLASAMIGAS.pdf>
- Guía didáctica El sexting está de moda. 2015. https://emtic.educarex.es/nativosdigitales_materiales/secundaria/sexting/guiadidactica_sexting.pdf
- Folleto: https://issuu.com/chsalternativo/docs/cartilla_sexting-mich-v2
- Charo Altable: <https://www.levante-emv.com/opinion/2019/07/25/pornografia-educacion-sexual/1904966.html>

Material complementario para uso del profesorado.

El **sexting** es la acción de enviar fotografías o mensajes de texto sexualmente explícitos, mediante dispositivos electrónicos. Es una **práctica libre y consentida**, una manera de relacionarse sexualmente que puede implicar riesgo.

Las personas con baja autoestima pueden hacer sexting para ser más populares, conseguir la aceptación del grupo o, sencillamente, por no saber decir que no.

Es más habitual de lo que pensamos que las imágenes que alguien ha compartido con personas que consideraba de su confianza terminen circulando por la red, sean utilizadas para hacer daño o terminen en páginas de pornografía. Una vez enviada una imagen es imposible controlarla.

Lo más seguro es no compartir imágenes sexualmente explícitas, pero en caso de hacerlo se puede disminuir el riesgo si se evita que se pueda identificar a la persona (ocultar la cara, los tatuajes o marcas personales, procurar que no se vea la habitación o una mascota...).

El sexting consiste en la difusión o publicación de contenidos (principalmente fotografías o vídeos) de tipo sexual, producidos por el propio remitente, utilizando para ello el teléfono móvil u otro dispositivo tecnológico.

Aspectos destacables:

- **Voluntariedad inicial.** Por norma general estos contenidos son generados por los protagonistas de los mismos o con su consentimiento.
- **Dispositivos tecnológicos.** Para la existencia y difusión del sexting, es necesaria la utilización de dispositivos tecnológicos, que al facilitar su envío a otras personas también hacen incontrolables su uso y redifusión a partir de ese momento.
- **Lo sexual frente a lo atrevido.** En la consideración de una situación de sexting, el protagonista de las imágenes se pone en situación erótica o sexual.
- **La importancia de la edad.** El sexting no es un fenómeno exclusivo de gente joven. También los adultos difunden fotografías propias de carácter sexual tomadas con el teléfono móvil.

MOTIVOS QUE LLEVAN A PRACTICAR SEXTING:

- **Práctica sexual consentida**, intercambio libre de imágenes con contenido sexual entre dos personas.
- La **presión** que ejercen los demás (parejas, exparejas, chico/a que les gusta...) al pedirles ciertas imágenes comprometidas.
- Para impresionar** (en los mismos casos) o incluso autoafirmarse y reforzar su autoestima cuando las "respuestas" frente a esas imágenes son alentadoras y positivas. No olvidemos que la imagen corporal cobra un papel importante en el desarrollo del autoconcepto.
- La **falta de experiencia** de los chicos y chicas provoca que no les den importancia a las consecuencias de sus actos, por lo que producir y enviar sexting no es considerado por los mismos como un peligro, sino como un elemento más del flirteo o, en determinados casos, como una transgresión sin mayores consecuencias. La natural falta de percepción del riesgo que acompaña a la adolescencia y el espíritu transgresor desencadenan ciertos desafíos. En algunos casos resulta simplemente divertido; en otros, sirve para coquetear o dar otro contenido a una relación.



- Se toman a veces las **imágenes como un sustituto de las relaciones sexuales**, convirtiendo el sexting en una moneda emocional que necesitan para mantener viva una relación sentimental.
- La **pertenencia a los grupos de amigos** también es un elemento que influye a la hora de realizar Sexting. El contexto cultural en el que viven con un claro y marcado culto al cuerpo y con la necesidad constante de tener el mejor físico y ser popular entre sus amistades.

RIESGOS PARA LA PERSONA CUYA IMAGEN ES DIFUNDIDA.

- **Amenazas a la privacidad.** Pérdida de la privacidad.
- **Riesgos psicológicos.** Humillación pública. Ansiedad, depresión, exclusión social.
- **Cyberbullying o ciberacoso.** El cyberbullying o ciberacoso entre iguales supone el hostigamiento de una persona hacia otra, en forma de insultos, vejaciones, amenazas, chantaje, etc., utilizando para ello un canal tecnológico.
- **Sexspreading:** es una agresión que consiste en difundir y compartir imágenes de contenido sexual SIN el consentimiento directo de la persona o personas que aparecen.

CONSECUENCIAS

El sexting puede tener **consecuencias imprevistas** para quienes tomaron las imágenes o los vídeos, especialmente cuando el caso se convierte en algo público, y la persona pasa a sufrir *sexspreading*, acto violento y denunciabile:

- ⌚ **Humillación y linchamiento social** para la persona que protagoniza esas imágenes.
- ⌚ Esa persona se enfrenta al **insulto público**, afectando en primer lugar a su autoestima, en una edad en la que se está formando su personalidad y ésta depende en gran medida de la imagen que viene del exterior.
- ⌚ Se producen, además, **sentimientos de indefensión**, principalmente cuando no se cuenta el caso a padres y madres o educadores, o de culpa. Ese sentimiento de indefensión puede derivar en tristeza profunda, ansiedad, depresión, disminución o aumento del apetito o, incluso, el caso más extremo: intentos autolíticos (suicidio).
- ⌚ **Pierde confianza** en otras personas y puede hacerle sentir vulnerabilidad e inseguridad en futuras relaciones.
- ⌚ Sufrir **agresión sexual** que consiste en difundir y compartir estas imágenes de contenido sexual SIN consentimiento (*sexspreading*)

CONSEJOS:

- Conocer el nivel de seguridad y privacidad de los dispositivos y aplicarlo de manera responsable.
- No ceder ante la presión ni el chantaje, trabajar la autodefensa.
- Si has practicado *SEXTING* y después has sufrido *SEXSPREADING*, la culpa no es tuya, has sido víctima de una agresión! No lo dejes pasar, pide ayuda.
- No ser partícipe del *sexspreading*: ni creándolo, ni reenviándolo, ni fomentándolo.

**ROLES:****Rol de quien lo produce.**

Puede tratarse de personas con una alta autoestima a las que les gusta verse y ser vistas por los demás; necesitan reconocimiento, notoriedad, que se hable de ellas y es por ello que envían este tipo de archivos no solo a sus parejas, sino a otras personas. También puede tratarse de personas que, ante el riesgo de perder a sus parejas, se ven abocadas a generar este tipo de archivos y enviárselos con tal de no perderlos. Existe otro grupo de personas que voluntariamente se hace fotos o vídeos de este tipo con el fin de coquetear, de mantener una relación activa con sus parejas.

Rol de quien lo solicita.

Necesitan una demostración de amor por parte de sus parejas y les solicitan este tipo de imágenes. Puede tratarse también de personas con gran apetito sexual, y este tipo de archivos alimenta su necesidad. Otras veces lo solicitan simplemente como un juego dentro de la pareja, como algo normal sin darle mayor importancia.

Rol de quien lo transmite.

Suelen ser personas que han terminado una relación, no por voluntad propia; y al verse abandonados, en venganza, comienzan a difundir esos archivos. Muchas veces con afán de humillar, aislar o reírse de la persona que aparece. Otras veces los difunden simplemente para mostrar a sus amistades lo que la otra persona hace por él/ella. En todos los casos en que se hace SIN CONSENTIMIENTO, se considera *sexspreading*, una agresión denunciabile.

Guía para el docente: RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL SEXTING

- 🕒 **Cuida tu imagen online.** Una imagen publicada en Internet es muy difícil de eliminar y además podrá ser accesible a multitud de personas, al perderse el control con un solo envío. Por ello hay que tener presente que la información que creemos de nosotros mismos en el presente puede perjudicarnos en el futuro.
- 🕒 **No envíes imágenes a cualquiera.** Cuanta menor confianza se tiene con el destinatario, más posibilidades existen de que esas imágenes se reproduzcan después. Te aconsejamos incluir algún mensaje del tipo “esto es sólo para ti” o “únicamente para tus ojos”, dejando claro que no se desea que se reenvíe la foto o el vídeo.
- 🕒 **Evita enviar imágenes con tu rostro.** Tu rostro, lunares, cicatrices, *piercings* o tatuajes te caracterizan: así se impide la identificación en caso de reenvío.
- 🕒 **No envíes imágenes con coordenadas de geolocalización.** En algunos casos, los teléfonos móviles tienen activada la función de GPS, de forma que se añaden automáticamente las coordenadas de las fotos que se hacen. Esto puede suponer un peligro añadido en caso de difusión de la foto o robo del dispositivo, ya que terceras personas pueden saber dónde se han tomado y localizar al menor, pudiéndose producir casos de ciberacoso o *grooming*.
- 🕒 **Borra las imágenes atrevidas.** Los dispositivos móviles y ordenadores pueden ser robados.
- 🕒 **No confundas relaciones sentimentales, de amistad...** Identifica las relaciones sanas, marcadas por el respeto, y las que pueden ser perjudiciales, ya que se basan en los celos, la posesión y la manipulación.
- 🕒 **Cuidado cuando estés excitado/a o eufórica/a.** Ciertos comportamientos, como el envío de imágenes atrevidas, tal vez no se realizaría en condiciones normales.

**TÍTULO CUERPO Y SENSIBILIDAD****Bloque: 1****Palabras clave** : erótica, amatoria; cuerpo; sentidos; placer**Duración:** 50 minutos**Presentación:**

A través de esta actividad vamos a reflexionar sobre aquellos aspectos relacionados con los sentidos que nos gusta, nos da placer y nos hace sentir bien.

Nivel recomendado : todos los niveles de F.P.**Objetivos:**

- Reflexionar sobre aquellos aspectos relacionados con los sentidos que nos hacen sentir placer y nos proporcionan salud
- Valorar positivamente el autocuidado como base fundamental del bienestar

DESARROLLO

1. En primer lugar, convidamos al grupo a unos minutos de relajación con una música de fondo relajante, para calmar la respiración y tomar conciencia de cómo está nuestro cuerpo, cómo nos sentimos, etc
2. A continuación, se les invita a imaginar que están en un lugar, real o imaginario, que les transmita paz, tranquilidad y bienestar. Vamos a realizar un viaje por los sentidos y por nuestro cuerpo. Podemos plantear algunas cuestiones como :un olor que te encante ,un sabor delicioso, una textura suave, una caricia, un beso agradable, un sonido o música relajante, qué nos conecta con nuestro corazón, qué nos produce placer...etc.
3. Posteriormente, repartimos un folio DN3 a cada alumno/a y se les indica que deben dibujar su propia silueta y de cada parte de su cuerpo (boca, ojos, nariz, orejas, corazón, manos, sexo...) sacar una flechita donde iremos escribiendo todas las sensaciones que hemos pensado hace unos momentos.
4. Para finalizar, reflexionamos grupalmente sobre la importancia de buscar momentos de placer con nosotros/as mismos/as, de dedicarnos tiempo a ver, oler, oír, etc, aquello que nos relaja y nos hace sentir bien. Posibles preguntas para invitar a la reflexión :
 - ¿Tenéis momentos de estar con vosotros/as mismos/as relajados/as?
 - ¿Creéis que es importante el mimarse, cuidarse uno mismo/a?

RECURSOS

Música relajante, folio DN3 por alumno/a, bolígrafos, rotuladores

PARA SABER MÁS...

Bataller, V. (2016). De la sexualidad a las sexualidades. Sexólogos sin fronteras. Diputació de València. Ajuntament de Gandia.

https://mestreacasa.gva.es/c/document_library/get_file?folderId=500017525877&name=DLFE-1287681.pdf

**TÍTULO: DÁNDOLE SENTIDO CON LOS 6 SENTIDOS****Bloque: 1**

Palabras clave: Afectividad, sexualidad, afectos, sentimientos, mensajes sociales.

Duración: 50 minutos

Presentación

Percibimos y detectamos el mundo que nos rodea a través de los sentidos y cada persona lo hace de forma diferente por lo que es importante establecer diálogo interpersonal que desvele estas percepciones y nos ayude a conocernos.

Nivel recomendado: todos los niveles de FP

Objetivos:

- Valoración sensorial del significado que damos a la dimensión afectivo sexual.
- Reflexionar sobre cómo se abordan los mensajes sobre afectividad y la sexualidad que nos llegan.
- Acercar al alumnado el valor de aprender a sentir, aprender a amar.
- Analizar las diferentes maneras culturales de sentir, amar y expresar nuestros afectos.

DESARROLLO

- Es importante iniciar creando un ambiente agradable en el aula. Podemos utilizar música de fondo agradable que ayude a la reflexión, ambientar con algunas velas... Todo aquello que fomente el conectar con una misma y con uno mismo.

- Repartimos una ficha a cada participante y comentamos el desarrollo de la dinámica. En cada apartado podemos ir recogiendo todo aquello que mediante ese sentido nos llega a nivel sociocultural y aporta algo a nivel afectivo y sexual. Leemos el texto siguiente sobre cada sentido.

VISTA. Capta sensaciones visuales y las conecta con cerebro. En una sociedad donde la imagen y lo visual es tan valorado Pregunta: ¿Qué vemos en la sociedad sobre la afectividad y la sexualidad?(publicidad, nuevas tecnologías, cine,

OLFATO. Capta aromas, olores, sensaciones. En ese contexto, al referirnos al sentido del olfato, queremos destacar la importancia de descubrir o percibir algo que no es evidente. Puede usarse de forma simbólica para comprender o advertir algo que se encuentra oculto o escondido. ¿Qué aromas, sensaciones y olores nos llegan sobre cómo se valora en la sociedad la afectividad y la sexualidad?.

GUSTO. Capta sabores. Es esa satisfacción o sensación agradable/desagradable que produce algo. Pregunta: ¿Qué sabores encontramos en la sociedad sobre la afectividad y la sexualidad?

TACTO. Capta sensaciones corporales. Se localiza en terminaciones nerviosas debajo de la piel y de todo el cuerpo. Pregunta: ¿Qué relaciones corporales se establecen en la sociedad en relación a la afectividad y la sexualidad?, ¿cómo nos relacionamos físicamente?

OÍDO. Capta los sonidos, su volumen, su tono, timbre y la dirección de donde proviene ese sonido. Más allá de esa capacidad de oír, hay que saber escuchar de forma efectiva, extraer lo esencial de los mensajes. Pregunta: ¿Qué oímos en la sociedad sobre la afectividad y la



sexualidad?(música, radio, cine, conversaciones...)

SENTIR. Capta sentimientos. Pregunta: ¿Qué sentimientos son frecuentes respecto a la afectividad y la sexualidad?.¿Cómo sentimos que se está viviendo esta dimensión afectivo-sexual?.

- Una vez realizada esta reflexión, utilizamos 2 colores diferentes y diferenciamos, con una marca en el texto, entre aquello que consideramos una aportación positiva, agradable y aquello que supone algo negativo, doloroso y desagradable para la vivencia afectivo sexual sana.

- Formamos grupos de 3 o 4 personas para compartir la reflexión personal.

- Cerramos la sesión haciendo una ronda y dando respuesta a, ¿en este contexto social que hemos descrito, qué podemos hacer para favorecer las experiencias afectivo-sexuales sanas e igualitarias?.

Durante la dinámica lo interesante es captar con atención lo inaudible o la expresión no verbal, lo que no dice, el rostro, percibir los sentimientos, inquietudes, gestos, posturas, si se denota insatisfacción, cansancio, aburrimiento, o por el contrario, interés, agrado... y a partir de esta observación tomar decisiones sobre otras acciones o actividades necesarias para el grupo.

RECURSOS

Ficha "Dándole sentido, con los 6 sentidos", música ambiental, 2 rotuladores de colores diferentes.

DÁNDOLE SENTIDO CON LOS 6 SENTIDOS
Sobre la afectividad y la sexualidad en la sociedad. . .



VEMOS....



OÍMOS....



OLEMOS....



SABOREAMOS...



TOCAMOS...



SENTIMOS....

**TÍTULO: PORNO VS REALIDAD****Bloque 1****Duración** 50 minutos**Palabras clave:** pornografía; relaciones eróticas; violencia**Presentación**

En esta actividad se pretende contrastar la imagen de las relaciones eróticas que observamos en la pornografía con la realidad de las relaciones eróticas

La pornografía tiene actualmente mayor visibilidad e influencia social que nunca por su distribución en plataformas de internet. Un estudio reciente de la ONG Save the Children, señala que el 53,8 % de las personas encuestadas ha accedido por primera vez a la pornografía antes de los 13 años, y un 8,7 % antes de los 10 años. Sitúa, así, la edad media en torno a los 12 años, antes de los 12 años para los chicos y los 12 años y medio para las chicas

El problema es que hemos convertido al porno en una escuela que actúa de forma pedagógica enseñándonos cómo tener sexo, con quién, en qué situaciones, en qué lugares, con qué partes del cuerpo o para qué. El porno naturaliza y normaliza unos tipos de prácticas, de cuerpos, de relaciones e imaginarios simbólicos cargados de estereotipos, lo que acaba generando una visión completamente distorsionada de la sexualidad humana. Nuestra labor será, por tanto, la de enseñar y facilitar el camino para desaprender lo aprendido, desmitificar la información que ofrecen las narraciones pornográficas y ayudar a filtrarla críticamente a través de una educación sexual de calidad.

Nivel recomendado: todos los niveles de FP**Objetivos**

Visibilizar y cuestionar las ideas estereotipadas que transmite la pornografía sobre los cuerpos y las relaciones eróticas

DESARROLLO

Esta actividad es una adaptación de la Guía Construcción del imaginario sexual en los jóvenes. La pornografía como escuela (Rodríguez Suárez, M.) 2020, Consejo de la Juventud del Principado de Asturias)

En primer lugar preparamos tres carteles con los siguientes títulos: cuerpos; zonas erógenas y prácticas sexuales y los colgamos en el aula

Distribuimos post it entre las personas participantes y les pedimos que escriban en cada uno de ellos una idea sobre los siguientes aspectos: ¿Cómo son los cuerpos que aparecen en la pornografía? ¿Cuáles son las zonas erógenas en la pornografía?, ¿Cómo se representan? ¿Qué prácticas eróticas son más frecuentes en la pornografía?

Una vez escritas les pedimos que se levanten y las peguen en el cartel correspondiente o las recogemos y las pegamos si preferimos que sea anónimo

Ponemos el vídeo: “*Porn Sex vs Real Sex: The Differences Explained With Food*” (*Sexo en el porno vs. Sexo real: las diferencias explicadas con comida*.) <https://www.youtube.com/watch?v=kd45B4MLHC4>

Comentamos con el grupo el vídeo y les pedimos que retiren los post it de los carteles que reflejan aspectos de la pornografía que no se dan en las relaciones sexuales reales.



Después les pedimos que escriban en *post it* (de otro color) aquellos aspectos de la sexualidad que no se representan o se hacen de forma distorsionada a la realidad. Si la pornografía deforma y omite parte de la realidad es importante poner en valor todo aquello que deja fuera y revisar lo que aparece distorsionado.

Para finalizar la actividad comentamos con el grupo como influye la pornografía en nuestra vivencia de la sexualidad

RECURSOS

Post it, papel continuo o cartulinas, ordenador con acceso a internet y proyector

PARA SABER MÁS...

Guía Construcción del imaginario sexual en los jóvenes. La pornografía como escuela (Rodríguez Suárez, M. 2020, Consejo de la Juventud del Principado de Asturias)

Material complementario para el profesorado

Guía Construcción del imaginario sexual en los jóvenes. La pornografía como escuela(Rodríguez Suárez, M.) 2020, Consejo de la Juventud del Principado de Asturias

Diferentes ideas que pueden aparecer o que podemos proponer para completar la información:

Se reducen los procesos de seducción. No hay ligue ni tonto. Se reduce la comunicación y la esfera afectiva.

Se olvida de muchas prácticas eróticas porque se centra en la penetración: los besos, las caricias, los masajes, los juegos. Las posturas son muchas veces complicadas.

Los genitales siempre están erectos y lubricados. Nunca vemos que se use lubricante. Los penes siempre son grandes y nunca aparecen en una posición que no sea erecta. Las vaginas nunca tienen problemas con la penetración.

El orgasmo en el porno siempre llega. Los protagonistas no tienen días malos, ni se sentirán desconcentrados o desconectados: sus cuerpos siempre están preparados para el orgasmo, algo que no pasa en el sexo real.

Presenta como algo fácil tener sexo ocasional. Cualquier momento, lugar e incluso persona parece perfecta para tener un encuentro erótico, cuando en la realidad no es algo tan sencillo. Sucede lo mismo con el sexo en grupo, que se presenta como algo excitante y fácil de realizar, cuando en realidad requiere de muchos cuidados.

Las actrices y actores nunca tienen imprevistos. Nunca les cuesta desvestirse, ni pierden el equilibrio, a pesar de las posturas complicadas que llevan a cabo.

No vemos pelo en los pubis, sobre todo en los femeninos ni se representa la menstruación.

No se suele usar preservativo. No vemos el proceso para colocarlo y para integrar esta práctica dentro del contexto erótico.

Las actrices y actores porno nunca tienen vergüenza, se desnudan con facilidad y parecen no tener complejos.

Las prácticas nunca se detienen. No vemos los diferentes procesos de comunicación que implica una relación erótica para que sea satisfactoria para las dos partes.

No vemos mujeres masculinas ni hombres femeninos.

La diversidad LGTBI no aparece representada.

**TÍTULO: DE NUESTROS MIEDOS NACEN NUESTROS CORAJES****Bloque:** 1**Palabras clave:** Miedos, inseguridades, preocupaciones, dudas, sexualidad, afectividad, relaciones interpersonales, construcción de la sexualidad.**Duración:**

50 minutos

Presentación

La sexualidad forma parte del ser humano desde su concepción, evolucionando a lo largo de la vida y el entorno social condiciona este desarrollo. Surgen inseguridades, preocupaciones y miedos ante concepciones negativas, informaciones y creencias erróneas que limitan la capacidad de tomar decisiones respecto a como vivir tu propia sexualidad.

La construcción de la sexualidad se ve atravesada por factores externos que condicionan nuestras preferencias y conductas. Los miedos impiden afrontar la relación afectivo-sexual saludable.

Las causas de los miedos afectivos sexuales son múltiples: educación restrictiva, creencias religiosas, normativas culturales rígidas, experiencias traumáticas de abuso sexual, violencia de género, personalidad fóbica o temerosa, sentimientos de inferioridad, ansiedad social, miedo a la crítica externa, a ser avergonzado/a. También pueden limitarse a la creencia de padecer algún problema físico o a exacerbar un problema existente: sobrepeso, acné, psoriasis, hirsutismo (vello corporal en las mujeres), sudoración...

Nivel recomendado: todos los niveles de FP**Objetivos:**

- Reflexionar sobre los miedos y temores afectivo- sexuales.
- Aprender a reconocer las propias inseguridades y preocupaciones afectivo-sexuales.
- Favorecer en el alumnado el valor del diálogo emocional y sexual.
- Analizar las diferentes causas que desarrollan los miedos e inseguridades.
- Marcar los límites que queremos que nadie traspase

DESARROLLO

1. Iniciamos la sesión repartiendo la **ficha 1** con la letra o proyectándola en una pantalla y escuchando la canción de Pedro Guerra "Miedos" <https://www.youtube.com/watch?v=90iiANzRO5o>
2. Contestamos a las preguntas de la ficha de forma individual o en parejas.
3. Formamos grupos de 4 ó 5 y con la **ficha 2** "Miedos y Temores" intentan identificar marcando con una X si la solución a ese miedo o preocupación nos parece compleja y difícil (columna roja) o sencilla y fácil (columna verde). También pueden anotar en la casilla el número de personas que piensa una cosa u otra. Pueden ir recogiendo cuáles serían las posibles soluciones (Por ejemplo: comentarlo a la pareja, hablarlo, dejar esa relación, acudir a especialistas.....)
4. En grupo grande, una persona de cada grupo comparte cómo les ha resultado tomar las decisiones en su grupo, qué propuestas o soluciones se les han ocurrido como posibles soluciones para superar esos miedos y preocupaciones....
- 5.A continuación, escuchamos y vemos "Los 5 miedos de Fidel Delgado" <https://www.youtube.com/watch?v=SVVIT2ZYs0> (6:27 min)
6. Finalizamos la sesión compartiendo cada participante con el grupo un aprendizaje que se lleva de la sesión y luego leyendo la poesía de Eduardo Galeano, **ficha 3** Letra del Poema "De nuestros miedos" de Eduardo Galeano y video en el que la recita Natalia González



<https://youtu.be/2fqCdwVZVHo> (0:44min)

RECURSOS

Ordenador, Proyector, Altavoces y Pantalla, Ficha 1: Canción "Miedo" de Pedro Guerra , Ficha 2: Miedos y temores, Ficha 3: Letra de la Poesía "De nuestros miedos" de Educaro Galeano.

PARA SABER MÁS...

- Poesía "Vivir sin miedo" de Educaro Galeano <https://www.youtube.com/watch?v=G8adD4BZuNw> (1:50min)
- Poesía "La mujer sin miedo" de Educaro Galeano <https://www.youtube.com/watch?v=2-jZCN5oQI> (1:08min).

Material complementario actividades

Ficha 3. Poema "De nuestros miedos"

Eduardo Galeano

De: *El libro de los abrazos. Siglo XXI de España Editores – 2011*

«De nuestros miedos»

De nuestros miedos
nacen nuestros corajes
y en nuestras dudas
viven nuestras certezas.

Los sueños anuncian
otra realidad posible
y los delirios otra razón.

En los extravíos
nos esperan hallazgos,
porque es preciso perderse
para volver a encontrarse



FICHA 1. MIEDO

Canción "Miedo". Pedro Guerra

Tienen miedo del amor y no saber amar
Tienen miedo de la sombra y miedo de la luz
Tienen miedo de pedir y miedo de callar
Miedo que da miedo del miedo que da

Tienen miedo de subir y miedo de bajar
Tienen miedo de la noche y miedo del azul
Tienen miedo de escupir y miedo de aguantar
Miedo que da miedo del miedo que da

El miedo es una sombra que el temor no esquiva
El miedo es una trampa que atrapó al amor
El miedo es la palanca que apagó la vida
El miedo es una grieta que agrandó el dolor

Tienen miedo de la gente y de la soledad
Tienen miedo de la vida y miedo de morir
Tienen miedo de quedarse, miedo de escapar
Miedo que da miedo del miedo que da

Tienen miedo de encender y miedo de apagar
Tienen miedo de esperar y miedo de partir
Tienen miedo de correr y miedo de parar
Miedo que da miedo del miedo que da

El miedo es una raya que separa el mundo
El miedo es una casa donde nadie va
El miedo es como un lazo que se aprieta en nudo
El miedo es una fuerza que me impide andar

Tienen miedo de reír y miedo de llorar
Tienen miedo de encontrarse y miedo de no ser
Tienen miedo de decir y miedo de escuchar
Miedo que da miedo del miedo que da

Tienen miedo de caer, miedo de avanzar
Tienen miedo de amarrar y miedo de soltar
Tienen miedo de pedir y miedo de dejar
Miedo que da miedo del miedo que da

El miedo es una sombra que el temor no esquiva
El miedo es una trampa que atrapó al amor
El miedo es la palanca que apagó la vida
El miedo es una grieta que agrandó el dolor

El miedo es una raya que separa el mundo
El miedo es una casa donde nadie va
El miedo es como un lazo que se aprieta en nudo
El miedo es una fuerza que me impide andar

Miedo que da miedo del miedo que da
Miedo que da miedo del miedo que da

Después de escuchar la canción de Miedo de Pedro Guerra:

- ¿Podemos llegar a vivir una relación interpersonal afectivo-sexual con miedo?

-¿Cuáles son los miedos más frecuentes en las relaciones afectivo-sexuales?.

- ¿Qué consecuencias tiene en nuestras relaciones vivir con miedo?.

- ¿Lo viven igual los chicos que las chicas?, ¿A qué se debe?

- ¿Podrías describir alguna situación en la que se pueda vivir miedo en una relación?. ¿Cómo se puede afrontar?

- ¿Es posible vivir de otra forma diferente?



Ficha 2. Miedos y Temores		
He tenido muchas parejas y me preocupa que me juzguen por ello		
Y si no tengo apetencia sexual		
Hace mucho tiempo que no tengo sexo con nadie y tengo miedo que piensen que soy inexperto.		
Me agobia saber que en algún momento tengo que hacer a mi pareja algo que no me gusta.		
Y si no consigo el orgasmo con la penetración		
Tal vez no sepa darle placer a mi pareja		
Tengo complejos con alguna parte de mi cuerpo y no las quiero mostrar		
Tengo fantasías sexuales, ¿ las comparto con mi pareja?, ¿le gustará hacerlas realidad?, ¿Cómo las comparto?		
No me apetece el sexo con penetración. ¿Tendré algún problema?		
Tengo miedo de tener relaciones sexuales por si me quedo embarazada.		
¿Y si me acuesto con alguien con alguna enfermedad de transmisión sexual?		
Y si no llego al orgasmo		
Me preocupa que no le guste el vello corporal.		
¿Cómo sé si mi pareja ha llegado al orgasmo?		
Mi eyaculación precoz puede afectar a mi pareja		
Quiero conocer el pasado sexual de mi pareja		
Cómo llegar al orgasmo al mismo tiempo que mi pareja		
¿Mi pareja se masturba?		
No sé si mi pareja está disfrutando		
Me preocupa el tamaño de mi pene		
Me preocupa el tamaño de mis pechos		
Me preocupa que no guste mi cuerpo y me rechacen por esto.		
Tengo miedo a no dar la talla con alguien que me importa		
Tengo miedo a perder la erección al ponerme el preservativo		



TÍTULO TEMORES	
Bloque :1 Palabras clave: amatoria; relaciones sexuales; miedos e inseguridades	Duración: 50 minutos
Presentación: Hablar de las emociones, conectar con ellas, entender por qué las sentimos permite adquirir competencias emocionales necesarias para vivir de forma plena, saludable y segura la sexualidad. Las relaciones sexuales implican toda nuestra persona: el cuerpo; los valores; la conducta y los pensamientos y emociones. Pueden generarnos emociones y sentimientos positivos (plenitud, energía, pasión, deseo, enamoramiento, alegría, ilusión, placer...) pero también pueden ir acompañadas de otros sentimientos menos placenteros (miedo, inseguridad, dudas, tristeza, sufrimiento, ansiedad, rabia, impotencia ...). Es importante prestar atención a estas emociones. Compartir nuestro cuerpo, nuestra intimidad, nuestros sentimientos, es lo suficientemente importante para pensar en ello y en las emociones que nos genera. Se trata de saber que hay sentimientos y sensaciones que nos dicen que vamos bien (alegría, buena inquietud, deseo, complicidad, bienestar...), y otros que nos dan la voz de alarma (tensión, miedo, inseguridad, dolor de estómago...). Pensar y compartir estas emociones nos permite desarrollar la capacidad de hacer sólo lo que queremos hacer e ignorar las presiones de otras personas, que quieren condicionar nuestro comportamiento.	
Nivel recomendado : todos los niveles de F.P.	
Objetivos -Analizar miedos y temores asociados a las relaciones sexuales -Identificar las causas de estas emociones asociadas a la sexualidad	
DESARROLLO	
Se introduce la actividad planteando al grupo de alumnado el papel de las emociones en nuestro bienestar personal. Las emociones cumplen una función adaptativa y nos protegen de peligros. Sin embargo no son ajenas al contexto sociocultural y están determinadas por nuestra percepción de nosotros/as mismos/as y del mundo que nos rodea. Se pide a cada persona del grupo que escriba en un papel algunos de los temores que tiene en relación a la sexualidad, que los doblen y los metan en una bolsa. Recogemos todos los papeles. Repartimos los papeles entre las personas del grupo y les pedimos que los lean e intenten ponerse en el lugar de la persona que lo ha escrito. En gran grupo analizamos los miedos más frecuentes: Los motivos y/o situaciones que nos generan esta emoción Valoramos el riesgo que presenta para nuestro bienestar Intentamos buscar alternativas o soluciones	
RECURSOS NECESARIOS	
Post it, Pizarra	

BLOQUE 2: SALUD SEXUAL: CUIDADOS Y PROTECCIÓN

BLOQUE 2

**SALUD SEXUAL:
CUIDADOS Y PROTECCIÓN**

1. Salud Sexual.
2. Los derechos sexuales.
3. Prácticas sexuales seguras y prevención:
Infecciones de transmisión sexual.
Conductas de riesgo.
Métodos anticonceptivos.
4. Autoestima y Autocuidado

¿QUÉ PODEMOS TRABAJAR?

Bloques de contenido

2.1. Salud sexual

La salud sexual es una parte importante de la vida y ésta puede condicionar el resto de nuestra salud y felicidad diaria. Como ya se recoge en el documento "Salud 21: Salud para todos en el siglo XXI", el marco político de salud en la Región Europea de la OMS:

"Las políticas y los programas de salud sexual deben implicar a todos los segmentos de la sociedad, en particular a los adolescentes, a los jóvenes y a otros grupos susceptibles. Se debe difundir ampliamente la información, que debe de ser comunicada a través de los programas educativos cuidadosamente diseñados para aprender a respetar las especificidades de cada sexo, desarrollar las aptitudes útiles para la vida y el sentido de la comunicación y fomentar la adopción de unas prácticas sexuales más seguras y la aceptación del concepto de planificación familiar".

La salud sexual puede afectar y se puede ver afectada por otros aspectos de la salud: esto incluye la salud física, mental, emocional y social. Tener una buena salud sexual significa disponer de la información necesaria, ser respetuoso con uno mismo y con los demás, así como disfrutar sexualmente de una forma en la que la persona se sienta cómoda. Así, tal y como indica la OMS, "la salud sexual requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales,



así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de coacción, discriminación y violencia”.

La sexualidad sana es un indicador de salud y de la calidad de vida de la población.

Además, se hace necesario destacar que, tal y como indicaba el Ministerio de Sanidad, consumo y bienestar social, en su estudio “*Ganar Salud con la Juventud*”, la sexualidad sana incluye tres conceptos clave:

La aptitud para disfrutar de la actividad sexual y reproductiva y para regularla, conforme a la ética personal y social.

La ausencia de temores, sentimientos de vergüenza y culpabilidad, de creencias infundadas y de otros factores psicológicos que inhiban la vivencia de la sexualidad o perturben las relaciones sexuales.

La ausencia de trastornos orgánicos y de enfermedades y deficiencias que entorpezcan la actividad sexual y reproductiva.

En este bloque de la guía se pretende abordar las siguientes aspectos relacionados con la salud sexual:

Derechos sexuales

Prácticas sexuales seguras y prevención

Autoestima y autocuidado

2.2. Los derechos sexuales

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

Los derechos sexuales son el resultado del consenso entre naciones y se fundamentan en los derechos humanos a la vida, la libertad y la seguridad. Se refieren al derecho de las personas a disfrutar de la sexualidad con libertad y dignidad, de forma segura, responsable, sin miedos ni vergüenzas, según cada forma de ser, sentir o pensar.

La Asociación Mundial para la Salud Sexual (WAS), en el XIII Congreso Mundial de Sexología, celebrado en Valencia en 1997, declaró por primera vez los derechos sexuales (Anexo IV). Según la OMS, “los derechos sexuales abarcan derechos humanos reconocidos por leyes nacionales, documentos internacionales y otros acuerdos de consenso que incluyen el derecho de todas las personas, libres de coerción, discriminación y violencia y un mayor estándar de salud, en relación a la sexualidad, incluyendo el acceso a servicios de salud sexual y reproductiva”.

2.3. Prácticas sexuales seguras y prevención

2.3.1. Infecciones de transmisión sexual (en adelante, ITS)

La práctica insegura del sexo es la causante de un porcentaje importante de los casos totales de enfermedades relacionadas con el mismo.

Las ITS engloban a un conjunto de patologías que, como su nombre indica, se transmiten principalmente, entre otras formas, por medio de relaciones sexuales (anales, vaginales u orales) y que pueden estar causadas por bacterias, virus, hongos, parásitos y protozoos.

Las ITS han aumentado de manera importante en España en los últimos años. Y, esto es así, especialmente entre los jóvenes de entre 20-35 años, donde se producen más de 50% de los casos. Algunas enfermedades como la sífilis o la gonorrea se han multiplicado considerablemente desde el año 2000, según los datos que nos aporta el Ministerio de Sanidad y la Academia de Dermatología y Venereología (AEDV) del año 2017. Las principales causas de este aumento en los casos pueden deberse a la pérdida del miedo a contraer una ITS y, por tanto, un menor uso del preservativo, así como la escasa información sobre esto entre la población juvenil.

La principal característica de la mayoría de las ITS radica en que cuando se presentan es bastante probable que no aparezcan manifestaciones clínicas o éstas son poco perceptibles, lo cual facilita la transmisión de la infección. Además, si la infección no se conoce y no se aplica el tratamiento pertinente, pueden aparecer, posteriormente, complicaciones como enfermedad inflamatoria pélvica, esterilidad, cáncer genital, embarazos ectópicos u otras.

Existen más de 30 ITS producidas por distintos microorganismos y éstas infecciones pueden producir una serie de manifestaciones clínicas, de entre las cuales, y los más predominantes y que nos pueden hacer sospechar de una ITS, se detallan en la siguiente tabla:

Principales manifestaciones clínicas en las mujeres	Principales manifestaciones clínicas en los hombres
Secreción vaginal /flujo anormal con o sin olor. Sangrado vaginal fuera de la menstruación o sangrado excesivo durante ésta. Dolor vaginal intenso durante las relaciones sexuales. Dolor en la zona pélvica. Picor y/o escozor en zona vaginal, vulvar.. Escozor al orinar o al defecar. Aparición de lesiones, úlceras o verrugas cerca de los órganos sexuales, ano o boca.	Secreción/flujo anormal a través de la uretra. Picor y/o escozor en o alrededor de los órganos sexuales, Escozor al orinar o al defecar. Aparición de lesiones, úlceras o verrugas cerca de o en los órganos sexuales, ano o boca. Dolor testicular.

Las ITS más frecuentes que se desarrollan en nuestro medio y sus principales características se pueden observar en la tabla-resumen incluida en el Anexo V.

2.3.2 Conductas de riesgo

Cuando se habla de riesgos, los dos riesgos más comunes de las prácticas eróticas son los embarazos no deseados y las infecciones de transmisión sexual (en adelante, ITS). Los embarazos no deseados, se producen únicamente con una práctica: la penetración del pene en la vagina. Para evitar este riesgo, se disponen de los métodos anticonceptivos (de los que se habla en el apartado siguiente). Por otro lado, el riesgo de transmisión de ITS se produce, además de con prácticas penetrativas (de todo tipo), con las de rozamiento y con las orales (caricias buco-genitales).

Cualquier persona sexualmente activa se arriesga a cierto grado de exposición a una ITS. Las conductas o prácticas sexuales de riesgo más destacadas a través de las cuales se pueden transmitir las ITS son:

- Coito vaginal sin preservativo.
- Penetración anal sin preservativo.
- Contacto oral con el semen.
- Contacto oral con las secreciones vaginales.
- Penetración con los dedos o la mano, cuando existen lesiones o heridas en la piel de la mano.
- Lamer o chupar el ano sin protección.
- Contactos por frotamiento de los genitales sin usar protección.
- Utilización de juguetes sexuales, si se intercambian y no se limpian ni se protegen adecuadamente.

La principal medida para protegerse de las ITS es utilizar siempre preservativos (masculinos o femenino) cuando se mantienen relaciones sexuales, de hecho, si se utiliza correctamente el preservativo, se pueden prevenir hasta un 90% de la mayoría de ITS.

Es importante conocer que no toda práctica sexual tiene el mismo riesgo y, además, en función de la infección a desarrollar, unas conductas serán más peligrosas que otras. Si bien es cierto que en la sociedad actual, el sexo se asocia con coito (en el imaginario social una relación sexual completa implica penetración) y hay un gran desconocimiento de otras formas y prácticas sexuales igualmente placenteras y que permiten alcanzar el orgasmo y cuyo riesgo es menor.

El riesgo a contraer una ITS se puede valorar atendiendo a varios factores:

Según la **duración de la práctica sexual**: una mayor duración, implica un mayor riesgo.



Según la **intensidad de la práctica**: cuanto más energética o brusca sea la práctica mayor probabilidades existen de que se produzcan abrasiones, desgarros o cortes que faciliten la infección.

Según el **consumo de sustancias**: el uso de alcohol y/u otras drogas antes o durante la práctica sexual puede desencadenar una desinhibición del comportamiento que podría alterar la percepción de riesgo y afectar a la toma de decisiones.

Según el **tipo de ITS**: cada ITS tendrá una forma diferente de transmitirse.

Según el **tipo de práctica sexual**:

Riesgo alto: prácticas de penetración (pene en vagina o ano).

Riesgo medio: prácticas buco-genitales, intercambio de juguetes, rozamiento genital-anal.

Sin riesgo: masturbación mutua, masajes, besos, etc.

2.3.3. Métodos anticonceptivos

Cabe destacar que, los únicos métodos efectivos para la prevención de las ITS son el preservativo masculino y el femenino. No obstante, también existen otros métodos que, únicamente se podrán utilizar para la anticoncepción.

Maternidad y paternidad son términos utilizados para referirse a los roles ejercidos en los procesos de crianza y socialización de los/as hijos/as. La maternidad/paternidad responsables es la forma en la que la mujer y/o el hombre, como resultado de la madurez mental y afectiva, cumplen sus obligaciones con sus hijos/as y con ellos/as mismos. Se trata de una actitud de compromiso profundo.

Hasta hace poco era prácticamente una obligación tener hijos/as y, por tanto, desempeñar nuestra "función innata" de ser madres o padres. La biología nos indica que todo ser vivo, para cumplir con su ciclo vital debe de nacer, crecer, reproducirse y morir. Por tanto, el ser humano, como todo ser vivo, debería tener como función, incluida en su ciclo vital, la reproducción. Este hecho afecta principalmente a la mujer; de hecho, para que la mujer fuera considerada como que ha contribuido con su labor a la sociedad debía de haber sido madre. No obstante, aunque estos valores culturales aún están muy arraigados a nuestra cultura actual, cada vez más van modificándose y se van generando nuevas actitudes y pensamientos. Actualmente, se está planteando la maternidad y la paternidad más como una opción de proyecto de vida que puedes escoger o no.

En la actualidad, hay una gran variedad de métodos anticonceptivos que se adaptan a las distintas situaciones de las parejas. Según un estudio publicado por Statista Research Department, el 11 de

diciembre de 2020, durante este año, los métodos anticonceptivos más utilizados por las mujeres españolas fueron el preservativo (31,3%) y la píldora (18,5%), seguido de DIU de cobre (4,3%), la vasectomía (4,2%) y el DIU hormonal (4%). Sin embargo, de este estudio se destaca que, un porcentaje muy elevado de mujeres (29,3%) no utilizó ningún método anticonceptivo. La causa más probable de que esto así sea puede ser el desconocimiento general en la población sobre los métodos anticonceptivos de los que disponemos.

A continuación, se destacan los principales métodos anticonceptivos y sus características más relevantes.

Métodos de barrera:

Son los medios físicos y/o químicos que impiden el paso de espermatozoides al tracto genital femenino superior, bien impidiendo el ascenso de forma mecánica o actuando sobre el espermatozoide para activarlo o eliminarlo. Entre estos métodos se destacan:

Método	Principales características	¿Evita el embarazo?	¿Previene las ITS?
Preservativo masculino o condón	Funda de látex, poliuretano u otros materiales. Se coloca, enfundando el pene, cuando éste se encuentra en erección, antes de la penetración No debe ser reutilizado.	Sí	Sí
Preservativo femenino	Funda, similar al preservativo masculino, pero de mayor tamaño. Se coloca recubriendo las paredes de la vagina y la vulva. Tiene un aro interno que se coloca en el fondo de la vagina y otro externo más grande que queda por fuera, cubriendo la vulva. No debe ser reutilizado.	Sí	Sí
Diafragma	Cúpula semiesférica de látex o silicona que se coloca en el fondo de la vagina, cubriendo el cuello e impidiendo la entrada del semen en el útero. Debe colocarse 10-15 minutos antes de la	Sí, en combinación con espermicidas. Menor	No



	<p>relación (aunque puede insertarse hasta 8 horas antes) y no debe retirarse hasta 6 horas después del coito.</p> <p>Se recomienda su uso en combinación con espermicidas para aumentar su eficacia.</p> <p>Es reutilizable.</p>	<p>eficacia que el preservativo masculino y el preservativo femenino.</p>	
Capuchón cervical	<p>Versión más evolucionada del diafragma. Funciona de la misma forma que el diafragma.</p> <p>No es reutilizable.</p>	<p>Sí, en combinación con espermicidas.</p> <p>Menor eficacia que el preservativo masculino y el preservativo femenino.</p>	<p>No</p>
Espermicidas	<p>Son sustancias que actúan como barrera mecánica que dificulta el paso de los espermatozoides y como barrera química que los destruye.</p> <p>Existen preparados en cremas, óvulos, espumas...</p>	<p>Sí, en combinación con el diafragma o el capuchón cervical.</p> <p>Menor eficacia que el preservativo masculino y el preservativo femenino.</p>	<p>No</p>

El único método anticonceptivo que se ha demostrado su eficacia frente a algunas ITS es el preservativo, tanto masculino, como femenino.

Métodos hormonales: consiste en la administración de una combinación de estrógenos y progesterona, o solo progesterona en la mujer, por diversas vías (oral, intramuscular,

subcutánea, transdérmica o vaginal), para evitar la maduración folicular y, por tanto, para evitar la ovulación. Estos métodos, por ende, solo prevendrán del embarazo pero no de las ITS. Entre estos métodos prevalecen:

Píldora combinada: combina estrógenos y progesterona o gestágeno. Se deben tomar a la misma hora, diariamente durante 21 ó 28 días, según sea pauta cíclica (21 comprimidos) o pauta continua (21 comprimidos activos y 7 comprimidos placebo).

Píldora de gestágeno o minipíldora: contiene solo un tipo de hormonas. Se debe tomar todos los días a la misma hora, sin descansos. Puede aparecer un patrón menstrual irregular.

Anillo vaginal: es un aro que se introduce en la vagina. Contiene hormonas similares a la píldora combinada que se van liberando y absorbiendo por el músculo vaginal. Se usa durante tres semanas y a la cuarta se descansa, que es cuando acontece la menstruación.

Parche cutáneo: Se coloca sobre la piel y va liberando hormonas. Se utiliza uno por semana, durante tres semanas y a la cuarta se descansa, que es cuando, al igual que con el anillo vaginal, acontece la menstruación.

Anticonceptivo hormonal inyectable: se limita su utilización en personas que presentan dificultad de cumplimiento terapéutico. Es de administración trimestral y contiene una única hormona.

Implante subdérmico: se trata de un implante que se coloca en el tejido graso y que va liberando una hormona. Se coloca en el antebrazo mediante una mínima incisión. Tiene una duración de 3-5 años.

Dispositivo intrauterino (DIU): es un objeto pequeño formado por plástico, generalmente en forma de "T". Unos llevan cobre y otros un pequeño depósito hormonal. Se coloca dentro del útero. Actúa de distintas formas dificultando el avance de los espermatozoides. La duración del DIU suele ser de cinco años. No protege de las ITS.

Anticoncepción de emergencia:

Es la conocida **píldora del día después**.

Tiene por objetivo prevenir la fecundación (unión del espermatozoide al óvulo y, por ende, la creación del embrión) o la implantación del blastocisto (embrión de 5 o 6 días de desarrollo tras la fecundación) en el útero. Es por ello por lo que no es un método abortivo ya que actúa antes de que se forme el embrión o antes de que éste se implante en el útero.

Consiste en la administración hormonal en la mujer, concretamente de gestágenos, a altas dosis antes de las 72 horas postcoito.

No debe usarse como método anticonceptivo de uso regular.

Estará indicada en aquellas situaciones de coito sin protección, mal uso o fallo de otro método, violación, etc.

Métodos naturales:

Se basan en evitar el coito durante la fase fértil. Solamente podrían ser utilizados para evitar el embarazo aunque son métodos poco fiables y, además, no previenen las ITS. Los métodos naturales más destacados son: el calendario o abstinencia periódica, la temperatura basal, el método Billings o del moco cervical, el método de la lactancia materna y amenorrea (MELA) y el *coitus interruptus*. De entre todos éstos, se hace necesario comentar algunos aspectos del último mencionado por su popularidad entre la población joven:

El **coitus interruptus** o, más conocido como marcha atrás, consiste en retirar el pene de la vagina antes de que se produzca la eyaculación. Es un método muy poco seguro como consecuencia de la fuga espermática previa a la eyaculación.

Métodos quirúrgicos:

Ligadura de trompas o ligadura tubárica: se trata de un procedimiento quirúrgico que consiste en la oclusión, en la mujer, de ambas trompas de falopio (son dos tubos delgados, uno por cada ovario, que parten del útero hasta cada ovario, donde tienen lugar la fecundación) con el fin de evitar la fecundación al impedir el encuentro entre el óvulo y el espermatozoide. Se trata de un método irreversible, pero que no va a implicar un cambio en la respuesta sexual de la mujer. No protege frente a las ITS.

Vasectomía: es un procedimiento quirúrgico que consiste en la ligadura o sección, en el hombre, de los conductos deferentes (que son los encargados de transportar los espermatozoides desde los testículos), para conseguir impedir el paso de los espermatozoides y así evitar la fecundación. Se trata de un método irreversible, pero no conlleva a un cambio en la respuesta sexual del hombre e, incluso, éste va a continuar eyaculando. No protege de las ITS.

2.3.4. Medidas para reducir los riesgos en las prácticas eróticas

Será importante conocer el tipo de medidas que podemos adoptar sobre la base de las prácticas eróticas. Para el desarrollo de este apartado se debe tener en cuenta dos aspectos: las diferentes prácticas eróticas y el riesgo de cada una. Se enumerarán algunas prácticas eróticas y, a continuación, cómo reducir los riesgos sobre la base de estas prácticas concretas:

1) Práctica bucogenital/bucoanal (o oral)

Estas prácticas se refieren a aquellas en las cuales hay una estimulación bucogenital o bucoana. A pesar de que hay riesgos en este tipo de prácticas, habitualmente no se suelen tomar precauciones. Algunas medidas para reducir los riesgos son:



- Utilizar una barrera bucal en caso de *cunnilingus* o *annilingus* (cuadrantes o barreras de látex, “sabanitas” o dique dental): son películas de látex o poliuretano que se usan entre la boca y la vulva o el ano durante la práctica oral. Se pueden comprar a punto para usar, o confeccionarlas con un condón.
- Utilizar un condón o preservativo si se practica una felación.

Además, también será importante en este tipo de prácticas:

- Fijarse en si la persona presenta llagas o verrugas alrededor de la boca, los genitales o el ano.
- Vigilar que la boca no entre en contacto directo con la sangre de la menstruación o con el semen de la eyaculación.
- No lavarse los dientes justo antes ni después de la práctica y no usar colutorios que contengan alcohol.

2) Penetración

En este apartado se incluyen las prácticas en las que hay una introducción de partes corporales (pene, dedos...) u objetos en la vagina o el ano. Estas prácticas presentan dos tipos de riesgo:

- El contacto de los fluidos genitales con las mucosas vaginales y anales (sea por contacto directo con los genitales o indirecto, a través de aquellos que penetra), riesgo que se incrementa si estas prácticas tienen lugar durante la menstruación.
- La posibilidad de producir heridas con determinadas prácticas eróticas, hecho que conduciría al aumento de contraer algunas ITS.

Algunas de las medidas para reducir los riesgos en este tipo de prácticas son:

- Tanto para la penetración vaginal como para la penetración anal del pene o el *dildo* u otros juguetes, utilizar el preservativo en la versión que se crea más oportuna (para pene o para vagina).

Será importante cambiar el preservativo tanto si se alterna la penetración vaginal y anal como si se practica con un *dildo* u otro juguete; o si cambian las personas que intervienen en la relación erótica.

- Para la penetración de la mano, sería conveniente usar un guante (de látex, vinil, nitril...) y cambiarlo si se alternan los cuerpos y las vías penetrativas.
- Además, se debe conocer que la depilación genital comporta un roce más directo, hecho que puede facilitar la transmisión de ITS. Por eso evitar la depilación de esta zona antes de la práctica erótica.



- También hay que tener en cuenta el lavado genital y/o anal (lavativas) antes o después de la penetración puede aumentar los riesgos porque puede dañar los tejidos y hacerlos más vulnerables.

3) Roce genital y anal

Son las prácticas en que tiene lugar un roce entre los genitales y otras partes del cuerpo. En estas prácticas, el contacto entre los fluidos corporales y, si es el caso, las lesiones de la piel (verrugas, llagas, etc.) podrían suponer un riesgo para la transmisión de una ITS.

Algunas de las medidas para reducir los riesgos se enumeran a continuación:

- Poner algún tipo de barrera, como el cuadrante de látex y el preservativo (dependiendo de los genitales) para evitar el contacto directo.
- Asegurarse que no haya llagas o verrugas alrededor de la boca, los genitales o el ano.
- Evitar el contacto directo con la sangre de la menstruación o con el semen de la eyaculación.
- Evitar la depilación genital antes de la práctica erótica, porque puede haber irritaciones que hagan más vulnerable la zona y que pueden facilitar, de esta forma, la transmisión de ITS.

2.4. Autoestima y autocuidado

La salud sexual se considera un estado de bienestar físico y mental y social. La forma en que vivimos el deseo, la atracción, el enamoramiento y el amor dependen, en gran medida, de nuestra autoestima. La autoestima es la valoración que hacemos de nuestra persona y un aspecto fundamental de la autoestima es nuestra imagen corporal. De esta valoración dependerá la forma en la que nos relacionamos con nuestro cuerpo y los comportamientos asociados al cuidado o maltrato del mismo.

La imagen corporal es la representación simbólica que una persona hace de su propio cuerpo. Se trata de la fotografía interna que tenemos de nosotros mismos a nivel físico. Para ello, las personas se definen de forma habitual utilizando etiquetas, por ejemplo: “yo soy bajita”, “yo soy delgado”, “yo no soy muy esbelta”, “yo no soy guapa”, “soy demasiado gordito”, “mis orejas son demasiado grandes”... La imagen corporal tiene que ver con los sentimientos y emociones que experimenta la persona respecto a cómo percibe su físico, cómo se siente con su cuerpo y dentro de su propio cuerpo. Y también con las conductas o comportamientos que le generan esas percepciones.

En las sociedades contemporáneas la exigencia de cuerpos perfectos y bellos es enorme, especialmente entre la gente joven. Quienes poseen estas características suelen valorarse de



manera más positiva, lo que les lleva a tener alta autoestima, y quienes no las poseen tienden a valorarse de manera más negativa.

Pero ¿quién establece estas características?; ¿cómo se impone un modelo de belleza? ¿un modelo corporal?. El cuerpo tiene una historia y una simbología asociada que varía de unas culturas a otras. Una buena forma de relativizar la belleza con el alumnado es mostrarles cómo ha cambiado el modelo de belleza masculino y femenino a lo largo del tiempo. Se pueden observar también las consecuencias, especialmente en las mujeres, de algunas prácticas que se realizan sobre sus cuerpos para adaptarlos al modelo de belleza.

Actualmente ya no se trata sólo de cómo nacemos, independientemente de las características de nuestro cuerpo se nos exige un modelo corporal y si no respondemos a él debemos dedicar esfuerzo, tiempo y dinero a modificarlo. Los medios de comunicación y las redes sociales muestran continuamente ejemplos de transformaciones corporales y de prácticas para modificar el peso, color, pelo... Prácticas en ocasiones poco saludables y con consecuencias para nuestro bienestar personal.

Unos medios de comunicación basados en la imagen que reproducen de forma continua un modelo único que niega la diversidad humana y genera percepciones distorsionadas de nuestro cuerpo. Las redes sociales reproducen miles de mensajes cuestionando el cuerpo de mujeres y hombres, sancionando cualquier desviación de la norma. Aquellos cuerpos no normativos como las personas trans, racializadas o con una diversidad funcional son invisibilizados y cuando tienen representación en los medios suele ser de forma desvalorizada y estereotipada. Es patente la discriminación racial por ejemplo en la hipersexualización de las personas negras. O la invisibilización de la sexualidad de las personas con diversidad funcional.

Otro problema de este modelo homogéneo es que asienta la idea de que todas las personas encontramos las mismas características físicas como atractivas y que la mayor parte de la atracción sexual depende de las características físicas, de una imagen. Ésto lleva a pensar que los cuerpos



que no cumplen con el canon de belleza son menos sexuales. Sin embargo la belleza es subjetiva y todos los cuerpos pueden ser deseables y bellos.

Existen movimientos y personas que cuestionan estos modelos ofreciendo resistencia para vivir más felices con sus cuerpos. Pueden ser un buen ejemplo para el alumnado ya que permiten cuestionar los modelos hegemónicos y avanzar en la construcción de una autoestima positiva.

ACTIVIDADES BLOQUE 2

- | | |
|---|--|
| 19. Derechos sexuales | 27. El pacto |
| 20. Nos reproducimos | 28. ¿Qué ocurriría si...? |
| 21. Sorpresa de Mi gran noche | 29. Fake news, sexualidad y drogas |
| 22. Protégete! Protégete! | 30. Visualizo mis hábitos y mi cuerpo |
| 23. ¿Qué sabes sobre el preservativo? | 31. ¿Qué es la belleza? |
| 24. ¿Sabes utilizar el condón? | 32. Contrapublicidad, que tu cuerpo no sea un campo de batalla |
| 25. VIH y SIDA | |
| 26. Mitos y realidades sobre la píldora del día después | |



TÍTULO: DERECHOS SEXUALES	
Bloque 1 Palabras clave: Sexualidades, Placer, Autonomía, Consentimiento, Violencias, Vulneración, Derechos sexuales, Equidad, Empoderamiento, Machismo, LGTBfobia.	Duración: 50 minutos
Presentación Cuando hablamos del ejercicio de los Derechos Sexuales no sólo estamos hablando del acceso a la atención en salud sexual, o de recibir información veraz, oportuna, científica y sin prejuicios, sino que apuntamos más lejos: a la posibilidad que todas las personas, sin ninguna discriminación, podamos tomar nuestras propias decisiones en todo aquello relacionado a nuestras Sexualidades; estamos hablando de autonomía. Los derechos sexuales son el resultado del consenso entre naciones y se fundamentan en los derechos humanos a la vida, la libertad y la seguridad. Se refieren al derecho de las personas a disfrutar de la sexualidad con libertad y dignidad, de forma segura, responsable, sin miedos ni vergüenzas, según cada forma de ser, sentir o pensar. Se han de generar procesos de empoderamiento para que las personas seamos protagonistas activas en la reivindicación de nuestros Derechos Sexuales.	
Nivel recomendado: todos los niveles de FP	
Objetivos: Conocer los Derechos Sexuales. Identificar y visibilizar situaciones en las que se vulneran los Derechos Sexuales. Favorecer estrategias que faciliten la autonomía y el empoderamiento en el ejercicio de los Derechos Sexuales. Reflexionar sobre cómo el machismo, la LGTBfobia y el racismo nos afecta en la vivencia de nuestras sexualidades. Valorar que todas las personas tenemos el Derecho a vivir nuestras sexualidades en un marco de relaciones igualitarias, placenteras y más seguras.	
DESARROLLO	
<i>Adaptación de la dinámica Nuestros derechos en nuestra cotidianidad.</i> http://salutsexual.sidastudi.org/es/dinamica/190702-nuestros-derecho Hacemos una pequeña introducción sobre los Derechos Sexuales (DS): Los Derechos Humanos son inalienables, universales y configuran un marco generador de bienestar, calidad de vida y convivencia para las personas. Los Derechos Sexuales, en cuanto que Derechos Humanos, son imprescindibles para el desarrollo y, las sociedades no pueden ser justas y equitativas sin el reconocimiento y ejercicio pleno de los Derechos Sexuales de toda la población. La vulneración de los Derechos Sexuales supone una vulneración de los Derechos Humanos. Formamos pequeños grupos de 5 o 6 personas. Les entregamos un juego de tarjetas de los DS (Doc.I) y un juego de tarjetas con situaciones de vulneración de DS disponible en http://salutsexual.sidastudi.org/resources/doc/190704-anexo02-1914997611162747445.pdf En total hay 120 tarjetas con situaciones diferentes, por lo que se pueden elegir según intereses. Los grupos debatirán sobre cada situación y tratarán de ubicarlas en el DS (Doc.I) con el que mejor se	



relacione la situación descrita. Si no hay consenso en el grupo sobre donde se tiene que colocar una situación se puede colocar en un espacio intermedio entre un par de DS.

Una vez los grupos han distribuido sus tarjetas pueden moverse por el espacio y ver el trabajo de los otros grupos durante unos minutos o directamente pasar a la puesta en común.

A continuación, pasaremos al grupo grande para hacer la puesta en común. Algunas preguntas que pueden ayudar serían: ¿qué dificultades han encontrado para colocar las situaciones?, ¿hay situaciones que se pueden colocar en varios DS?, ¿hay personas más vulnerables que otras en cuanto al ejercicio de sus DS?, ¿la mayoría de las personas disfrutan del ejercicio de sus DS?, ¿qué conclusiones extraen de la dinámica?

Orientaciones para el desarrollo de la dinámica:

Dirigir las reflexiones del debate de forma positiva.

Lo importante es la reflexión que se da en el grupo, más que en el derecho donde se coloca la situación. Que una situación pueda identificarse con la vulneración de más de un Derecho es debido a que los DS son interdependientes. Todos los puntos de vista son válidos y no hay una única respuesta correcta.

-Si el grupo tiene dudas sobre el significado de algún término o desconoce la información a la que se refiere la situación le colocará una pegatina a dicha situación con el fin de aclararla posteriormente en el grupo grande.

-Se puede guiar la dinamización para incidir en las tarjetas que más nos interese trabajar.

En general podríamos agrupar las situaciones en cuatro grandes ejes temáticos: violencias sexuales, mitos relacionados con la sexualidad, estereotipos racistas y prejuicios sobre la sexualidad de las personas con diversidad funcional. Según las necesidades del grupo podemos profundizar más en unas temáticas que en otras.

Señalar que cuando se vulneran los Derechos Sexuales la responsabilidad es siempre de quien traspasa los límites, de quien ejerce la violencia, de quien no nos proporciona un marco educativo para poder vivir nuestras sexualidades de forma que nos reporten bienestar.

Relacionar la vulneración de DDSS con las Violencias machistas. La sociedad machista naturaliza estas situaciones de violencia.

Podemos profundizar en algunas situaciones que hacen referencia a la LGTBIfobia y generar reflexiones que faciliten aprendizajes significativos que contribuyan a una sociedad más igualitaria y más justa.

RECURSOS

Mesa amplia, Documento de Los Derechos Sexuales (Anexo IV), Tarjetas de los Derechos Sexuales (Doc.I), Tarjetas con situaciones de vulneración de los Derechos Sexuales (Doc.II), Pegatinas pequeñas y rotuladores de colores.

PARA SABER MÁS...

Derechos sexuales. <https://www.espill.org/wp-content/uploads/2016/01/Derechos-Sexuales-1997.pdf>

Derechos sexuales y reproductivos. Amnistía Internacional. <https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/temas/derechos-sexuales-reproductivos/>

**Material complementario para uso del profesorado.****REFLEXIONES PARA GUIAR EL DEBATE**

Respecto a ¿Hay situaciones que se pueden colocar en varios DS?

El principio de interdependencia: el pleno ejercicio de cada uno de los Derechos no es posible sin el desarrollo del resto; se complementan en todo su conjunto. Por ejemplo, el Derecho a la igualdad se ve directamente afectado por el Derecho a recibir una Educación sexual libre de estereotipos machistas y prejuicios morales. En definitiva, si se vulnera un Derecho, el conjunto de los DS resulta vulnerado. Para fomentar la reflexión y potenciar la capacidad crítica de las personas podemos lanzar la pregunta: ¿todos los DS son igual de importantes?

El principio de indivisibilidad: nadie nos puede tomar un DS porque sea “menos importante” que el resto o “no esencial”. Ningún Derecho puede disfrutarse a costa de otro Derecho, no se puede prescindir de ninguno de ellos. Todos tienen la misma importancia y son igualmente esenciales para el respeto de la dignidad y la valía de las personas.

EJEMPLOS:

EL ACOSO CALLEJERO. Podríamos colocarla en Derecho a la Autonomía Sexual, a la Seguridad del Cuerpo y a vivir relaciones libres de violencias.

LA SITUACIÓN UNA AGRESIÓN HOMÓFOBA puede colocarse sobre el Derecho a la libertad sexual pero también puede colocarse sobre el Derecho a la Autonomía Sexual, la Seguridad del Cuerpo y a vivir relaciones libres de violencias.

LA SITUACIÓN VIOLENCIAS MACHISTAS puede colocarse sobre el Derecho a la Autonomía Sexual, la Seguridad del Cuerpo y a vivir relaciones libres de violencias y también en la Equidad Sexual.

Respecto a: ¿hay personas más vulnerables que otras en cuanto al ejercicio de sus DS?

Si hablamos de la universalidad de los Derechos Sexuales, veremos que una buena parte de la sociedad no puede ejercer o disfrutar los Derechos Sexuales como resultado de las desigualdades estructurales. Las desigualdades estructurales son el resultado de una situación de exclusión social o de la vulnerabilidad de ciertos colectivos de personas a causa de la reproducción sistemática de relaciones asimétricas de poder. Estamos hablando del machismo, del racismo, del clasismo, de la heteronormatividad.

Respecto a: ¿la mayoría de las personas disfrutan del ejercicio de sus DS?

Si miramos de cerca la realidad, veremos que una buena parte de la sociedad no pueden ejercer los DS como resultado de las desigualdades culturales, económicas y sociales. Así, por ejemplo:

Las desigualdades entre mujeres y hombres condicionan la información e influyen en la toma de decisiones que tienen que ver con la sexualidad generando un marco de negociación desigual, por ejemplo, para el uso del preservativo.

La heteronormatividad provoca, por ejemplo, que existan muchas menos iniciativas de promoción de la salud sexual para personas LGTBI, especialmente para lesbianas, trans e intersex.

Las falsas creencias excluyen a las personas con diversidad funcional del terreno de la sexualidad y les niegan sus DS.

**Material complementario** *Derechos Sexuales. TARJETAS DE LOS DERECHOS (Doc.I)***Derecho a la Libertad Sexual y Derecho a la Equidad Sexual:**

Abre la posibilidad a todas las personas para expresar sus sexualidades. No obstante, esto excluye todas las formas de coerción sexual, de explotación y de abuso en cualquier momento y situación de la vida.

El Derecho a la Equidad hace referencia a vivir relaciones igualitarias, por tanto, implica la oposición a toda forma de discriminación independientemente del sexo, el género, la preferencia-opción sexual, la edad, la raza, la clase social, la religión y/o la diversidad funcional de las personas.

Derecho a la Autonomía Sexual, a la Seguridad del Cuerpo y a Vivir Relaciones Libres de Violencias:

Comprende la habilidad de las personas para tomar decisiones autónomas sobre la vida sexual de uno/a mismo/a. También incluye el control y el placer de nuestros cuerpos, libres de violencia de cualquier tipo.

Derecho a realizar Opciones Reproductivas Libres:

El Derecho a realizar Opciones Reproductivas recoge el Derecho al aborto, a decidir sobre tener hijas o hijos o no, el número y el tiempo entre cada uno y el derecho al acceso a los métodos anticonceptivos (preservativos, píldoras hormonales, píldora del día después, DIU, diafragma, etc.).

Derecho al Cuidado de la Salud sexual y a la Información basada en el Conocimiento Científico:

El cuidado de la salud sexual debe estar disponible para todas las personas. La información sexual debe ser generada a través de un proceso científico y ético, y debe ser difundida de forma apropiada en todos los ámbitos sociales.



Derecho al placer y a la expresión sexual-emocional:

El placer sexual incluye el autoerotismo, es una fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual. La expresión sexual es más que el placer erótico: cada persona tiene el Derecho a expresar su sexualidad a través de la comunicación, el contacto, la expresión emocional, sexual y el amor.

Derecho a la educación sexual comprensiva:

Recibir Educación Sexual es un proceso que debería durar toda la vida de las personas, des del nacimiento hasta que somos mayores, ya que la sexualidad es un proceso de aprendizaje durante todo el ciclo vital. La educación sexual debería involucrar a todas las instituciones sociales, familia, escuela, espacios de ocio, universidades, etc.

Derecho a la libre asociación sexual y derecho a la privacidad sexual:

Significa la posibilidad de contraer matrimonio o no, de divorciarse y de establecer diferentes tipos de vínculos afectivos y sexuales. Involucra el Derecho a tomar decisiones individuales y conductas sobre la intimidad siempre que éstas no interfieran en los Derechos Sexuales de otros.

TÍTULO: NOS REPRODUCIMOS
Bloque 2

Palabras clave: reproducción; salud sexual; anticoncepción; maternidad/paternidad responsable.

Duración: 50 minutos

Presentación

Con esta actividad se pretende abordar la reproducción desde el punto de vista reflexivo para intentar fomentar y recapacitar sobre la maternidad y la paternidad responsables.

La sexualidad, la reproducción y la maternidad/paternidad, son conceptos diferentes y se hace necesario conocerlos por lo que se definen brevemente a continuación:

Sexualidad: la sexualidad en el ser humano va más allá de la reproducción de la especie y nos acompaña durante nuestra vida, abarcando sentimientos y vivencias muy variados. Principalmente, podemos entender la sexualidad como la fuente de placer y bienestar corporal físico y psicológico.

Reproducción: es el proceso que permite la creación de nuevos seres humanos. Podría producirse tras una relación sexual coital o tras un proceso artificial a través de la reproducción asistida como la inseminación artificial, fecundación in vitro... Está limitada en el tiempo, ya que depende de la edad de las personas y, en el caso de la mujer, de los días fértiles de su ciclo menstrual.

Maternidad/paternidad: es un concepto mucho más amplio y complejo que el de la reproducción. Son los roles ejercidos por las personas para el cuidado de sus hijos/as e implica diferentes aspectos de su crianza y educación. Es importante destacar aquí que una persona puede ejercer de madre o padre tras haber tenido un/a hijo/a a través de mecanismos de reproducción o a través de la adopción.

Nivel recomendado: todos los niveles de FP

Objetivos:

Reflexionar sobre la reproducción.

Promover la reflexión sobre actitudes que implican la paternidad y la maternidad responsable.

DESARROLLO

**Esta actividad es una adaptación de algunas actividades propuestas por la guía SKOLAE (Gobierno de Navarra).*

Se visualizará unos vídeos relacionados con la reproducción y con un embarazo no deseado como los que se proponen:

Reproducción: Documental "La odisea" (15 min): <https://www.youtube.com/watch?v=yvr5UCDM9QI>

Trailer de la película "Juno" del director Jason Reitman (2 min): https://www.youtube.com/watch?v=1U9iQD1Xk5I&feature=emb_logo

A continuación, todo el alumnado, en gran grupo, tras unos minutos de reflexión individual e, incluso, búsqueda a través de internet, tratará de definir los conceptos de sexualidad, reproducción y



maternidad/paternidad y sus principales diferencias. Posteriormente, se realizará una recopilación de todas las definiciones aportadas para llegar a unas definiciones lo más completas posible.

Por último, se proponen una serie de preguntas más reflexivas, para las que se les dejará un tiempo de reflexión y, después, una puesta en común. Se podrán realizar preguntas como:

- ¿Te planteas en algún momento de tu vida tener hijos/as? En caso afirmativo ¿Cuándo?
- Piensa en 4-5 motivos en los que se basa tu respuesta de la pregunta anterior.
- ¿Qué responsabilidades crees que conlleva el hecho de ser madre/padre?
- ¿Qué implicaría el hecho de tener un hijo/a en la actualidad?
- Si tú o tu pareja se quedara embarazada ¿te plantearías abortar? ¿y dar al bebé en adopción?
- ¿Te gustaría ser madre/padre soltera/o? ¿Qué opinas al respecto?
- ¿Te planteas otro tipo de familia diferente?

RECURSOS

Vídeo- documental “La reproducción”, trailer de la película Juno, ordenador con conexión a internet y un videoprojector, papel y bolígrafo por cada alumno/a, pizarra y tiza.



TÍTULO: SORPRESA DE “MI GRAN NOCHE”	
Bloque 2. Palabras clave: infecciones de transmisión sexual (ITS); prevención; métodos anticonceptivos.	Duración: 50 minutos
Presentación: En esta actividad trataremos de abordar las ITS más predominantes y sus principales características, así como los principales métodos existentes para prevenirlas.	
Nivel recomendado: todos los niveles de FP	
Objetivos: -Concienciar sobre los riesgos asociados a la sexualidad y la necesidad de autoprotegerse. -Conocer las ITS más predominantes. -Identificar las medidas de protección frente a las ITS.	
DESARROLLO	
<p>El/la profesor/a narra una historia en la que dos personas que se conocen en una noche mantiene relaciones sexuales sin protección y puede ayudar con la proyección del vídeo del capítulo 6 de la serie “pequeñas coincidencias” y se visualizan los primeros 50 segundos disponible en:</p> <p>https://www.antena3.com/series/pequeñas-coincidencias/momentos/marta-decide-ser-madre-primera-noche-sexo-sin-proteccion-javi_201909185d8212270cf2186102272de2.html)</p> <p>Se propone al alumnado que se identifique con alguno de los dos personajes y, a continuación, escogerá una de las tarjetas “sorpresa” de las propuestas en un sobre.</p> <p>Tras entregar los sobres, cada alumno/a descubrirá que tarjeta o “sorpresa” le ha tocado (en la que aparecerá una ITS), que se corresponderá con la consecuencia que ha supuesto la actitud llevada a cabo.</p> <p>Cada alumno/a hará una pequeña investigación sobre la tarjeta/ITS que le ha tocado (qué es, cómo se manifiesta, cómo se transmite, cómo se previene).</p> <p>A continuación, se debate y se reflexiona cada una de las tarjetas, aclarando qué es, cómo se manifiesta, cómo se transmite, cómo se previene.</p> <p>El/la profesor/a anotará en la pizarra cuál es el método de prevención para cada una de las consecuencias y se reflexionará sobre el resultado obtenido</p>	
RECURSOS	
Vídeo “pequeñas coincidencias” (Capítulo 6), ordenador con acceso a internet y videoprojector, tarjetas “sorpresa” con diferentes posibles ITS, recursos digitales como móviles, tablets, ordenadores con acceso a internet para cada alumno/a, pizarra y tiza.	



Material complementario Actividad *La sorpresa de mi gran noche*

TARJETAS SORPRESA

GONORREA	SÍFILIS
CLAMIDIASIS	HERPES GENITAL (VHS)
VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH)	HEPATITIS A
HEPATITIS B	HEPATITIS C
VIH	CITOMEGALOVIRUS
VIRUS DE EPSTIEIN-BAR	LADILLAS
SARNA	TRICHOMONA VAGINALIS



TÍTULO: ¡PROTÉGETE-PROTÉGELE!	
Bloque 2 Palabras clave: métodos anticoncepción, infecciones de transmisión sexual, prevención, embarazo no deseado	Duración: 50 minutos. (o dos sesiones de 50 minutos)
Presentación A través de esta actividad conoceremos los métodos anticonceptivos existentes, junto con sus principales características y cuáles de éstos, además, protegen frente a las infecciones de transmisión sexual (ITS).	
Nivel recomendado: todos los niveles de FP	
Objetivos: Conocer los diferentes métodos anticonceptivos. Concienciar sobre los riesgos asociados a la sexualidad y la necesidad de autoprotegerse. Reconocer los métodos anticonceptivos más adecuados en función de las características individuales.	
DESARROLLO	
Esta actividad se puede realizar antes de la actividad en la que se abordan las ITS o justo después de ésta. Sesión 1 Se realizará una introducción al tema a través de la resolución, en gran grupo, de las siguientes preguntas: ¿Qué son los métodos anticonceptivos? ¿Para qué se utilizan? ¿Qué métodos anticonceptivos conoces? (se pueden realizar un listado en la pizarra con todos los métodos anticonceptivos que se nombren e incluir aquellos que no se hayan nombrado) Tras el análisis inicial y después de conocer todos los métodos anticonceptivos de los que disponemos, se divide al grupo en equipos e investigarán sobre uno o dos métodos anticonceptivos. Para cada método, deberán de responder, de forma breve, las siguientes cuestiones: ¿Qué es? ¿en qué consiste? ¿cómo se usa?	

¿Quién se lo pone?

Principales ventajas e inconvenientes del método.

Eficacia frente al embarazo.

¿Protege frente a las Infecciones de Transmisión Sexual?

Cada equipo expondrá, brevemente, el/los métodos anticonceptivos investigados.

Se realizará una recopilación y análisis de las características más importantes de cada método anticonceptivo. Para esta recopilación final, se podrá realizar, entre todo el alumnado, una tabla en la pizarra en la que se recoja la información más destacada y en la que se ordenen los métodos anticonceptivos, de mayor a menor eficacia.

Sesión 2 (opcional):

Cada equipo realizará un cartel ilustrativo con el método anticonceptivo sobre el que ha investigado a través de los recursos que disponga:

Manualmente a través de cartulinas, recortes, dibujos, etc. o, bien, digitalmente, con el empleo de recursos digitales como Canva, vídeos explicativos.

Posteriormente, podrán exponerse en el centro como información para todo el alumnado

RECURSOS

Información incluida en el marco teórico del bloque 2 de la presente guía, ordenador con acceso a internet y videoprojector, recursos digitales como móviles, tablets, ordenadores con acceso a internet para cada equipo, papel y bolígrafo, pizarra y tiza

PARA SABER MÁS...

Tríptico “métodos anticonceptivos de uso regular”. Disponible en:

https://www.msrebs.gob.es/novedades/docs/090911_metodosAnticonc.pdf

Métodos anticonceptivos y de prevención de las ITS, publicado por el Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad. Disponible en:

<https://www.msrebs.gob.es/campannas/campanas10/embarazoescosade2/metodos-anticonceptivos.jsp>

**TÍTULO: ¿QUÉ SABES SOBRE EL PRESERVATIVO?****Bloque 2.**

Palabras clave: preservativo, prevención, infecciones de transmisión sexual, anticoncepción.

Duración: 50 minutos

Presentación:

Con esta actividad conoceremos los dos tipos de preservativo que tenemos: el ya conocido preservativo masculino y el desconocido preservativo femenino. Y, además, se abordarán los errores más habituales de su uso.

Numerosos estudios de laboratorio han demostrado que los preservativos, tanto el masculino, como el femenino **son eficaces frente a la transmisión de muchas de las infecciones de transmisión sexual y frente a embarazos no deseados**, siempre que se usen de forma correcta y sistemática en las relaciones sexuales.

Nivel recomendado: todos los niveles de FP.

Objetivos:

- Conocer, en términos generales, los métodos anticonceptivos de barrera.
- Concienciar sobre los riesgos asociados a la sexualidad y la necesidad de autoprotegerse.
- Reconocer los errores más habituales en relación al uso del preservativo masculino.
- Conocer las principales características del preservativo masculino y femenino.
- Fomentar el uso del preservativo.
- Conocer y entrenar las habilidades para la colocación correcta del preservativo masculino y femenino.
- Reflexionar sobre los motivos que dificultan o facilitan el uso del preservativo.

DESARROLLO**Parte 1 ¿Usamos el preservativo?:**

Para introducir la actividad, se hará una visualización del vídeo de “messures desesperades” en la que una pareja se dispone a mantener relaciones sexuales pero no todo sale como se esperaba (5 minutos), disponible en (https://www.youtube.com/watch?v=AjyL_YV7wXU&feature=youtu.be)

A continuación, realizaremos una reflexión del vídeo con la resolución de las siguientes cuestiones:

- ¿Crees que la actitud de los jóvenes es la adecuada? Justifica la respuesta.
- ¿Qué hubieras hecho tú si te encuentras en esa situación?
- ¿Cuál dirías que es el mejor momento para ponerte o ponerle el preservativo?
- ¿Crees que todas las personas sabemos la forma adecuada de poner el preservativo?
- ¿Crees que la gente joven suele usar el preservativo? ¿Por qué?
- ¿El preservativo es solamente una opción masculina o existe, además, el preservativo femenino?

Para la resolución de estas cuestiones, se resolverán, inicialmente, de forma individual; a continuación, harán una puesta en común por equipos de 4-5 personas y, por último, se compartirán las reflexiones de cada equipo al resto del grupo.

**Parte 2: Preservativo masculino vs Preservativo femenino**

Posteriormente, tras haber introducido, en la parte 1, que disponemos de preservativos masculinos y femenino, realizaremos un análisis de estos dos tipos de preservativos posibles y su correcto uso con la ayuda de la guía del ministerio de sanidad, consumo y bienestar social disponible en <https://www.mscbs.gob.es/campañas/campañas19/pdf/Preservativo.pdf> y 2 vídeos, uno relacionado con el preservativo masculino, disponible en https://www.youtube.com/watch?v=3TbW02-MtrE&has_verified=1 y otro con el preservativo femenino, disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=Us9KK8YRtk8>.

Finalmente, entre todo el grupo, analizaremos e iremos anotando en la pizarra, las ventajas e inconvenientes de los dos tipos de preservativos (masculino y femenino).

RECURSOS

Ordenador con conexión a internet y un videoprojector, vídeos ilustrativos, guía ministerio de sanidad, fichas informativas sobre los preservativos masculinos y femeninos, papel y bolígrafo por cada alumno/a, pizarra y tiza.

PARA SABER MÁS

El modo correcto de usar el condón masculino:

https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/docs/male_condom_use_508_spa.pdf

El modo correcto de usar el condón femenino:

<https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/docs/female-condom-use-spa.pdf>

Vídeo: ¿Cómo poner un preservativo o condón masculino? ¡Consejos básicos!:

https://www.youtube.com/watch?v=3TbW02-MtrE&has_verified=1

Material complementario actividad ¿Qué sabes del preservativo?**Ficha informativa sobre el preservativo para pene o externo:****EL PRESERVATIVO PARA PENE O EXTERNO****Todo lo que debes saber...****¿Qué es?**

Es una funda que cubre el pene y que se utiliza en las relaciones sexuales para evitar los embarazos no deseados y la transmisión de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).

Los más habituales son los preservativos de látex, aunque también existen preservativos de poliuretano para las personas alérgicas al látex.

Recomendaciones de uso:

Para garantizar su efectividad es importante:

- Comprobar que estén homologados (lo ideal es comprarlos en farmacias, o en lugares que ofrezcan garantías).
- Vigilar que se encuentren en buen estado y que no hayan caducado
- Conservarlos en lugares frescos y secos, protegiéndolos del calor, la luz y la humedad excesiva (hay que llevar cuidado con guardarlos en las carteras, guanteras de los coches... ya que los cambios de temperatura los pueden deteriorar).

Pasos para su correcta colocación:

1. Abrir el preservativo con cuidado de no dañarlo con uñas, anillos y dientes.
2. Una vez abierto, antes de colocarlo, comprobar si el preservativo está al derecho o al revés (esto se puede hacer soplando un poco dentro del preservativo para ver hacia que lado lo tenemos que desenrollar).
3. Colocar el preservativo sobre el pene en erección, antes de cualquier penetración vaginal, anal u oral.
4. Presionar la punta del depósito del preservativo para expulsar el aire y dejar espacio para el semen. Si el preservativo no lleva depósito, éste debe hacerse al colocarlo, dejando un espacio libre de 1 a 2 cm. de largo en la punta del pene.
5. Desenrollar el preservativo hasta cubrir completamente el pene.
6. Usarlo durante toda la penetración.
7. Es aconsejable lubricar el preservativo una vez puesto para facilitar la penetración. Muchos ya vienen con el lubricante incorporado, pero si no es suficiente se pueden comprar en las farmacias, teniendo en cuenta que sean solubles en agua, ya que los aceites pueden estropear el látex del preservativo.
8. Después de eyacular, antes de que la erección disminuya, hay que retirar el pene sujetando el preservativo por la base.
9. Comprobar que no se ha roto (llenándolo de agua o presionando el depósito), anudarlo y tirarlo a la basura, nunca al WC ni a la calle (hay que tener en cuenta que los preservativos no son biodegradables).
10. Usar uno nuevo cada vez que se mantenga una relación sexual y si se cambia de práctica sexual (penetración vaginal, anal u oral).

Ficha informativa sobre el preservativo femenino:**EL PRESERVATIVO PARA VAGINA O INTERNO****Todo lo que debes saber...****¿Qué es?**

Se trata de una funda transparente de nitrilo, provisto de dos anillos flexibles en ambos extremos: uno anillo que quedará en el interior y que permitirá su colocación dentro de la vagina y otro anillo que quedará en el exterior de la vagina, cubriendo los genitales externos de la mujer.

Es un método de prevención alternativo al preservativo masculino que también va a proteger frente a los embarazos no deseados y frente a las ITS.

Recomendaciones de uso:

- Comprobar que estén homologados (lo ideal es comprarlos en farmacias, o en lugares que ofrezcan garantías),
- Vigilar que se encuentren en buen estado y que no hayan caducado.
- Conservarlos en lugares frescos y secos, protegiéndolos del calor, la luz y la humedad excesiva (hay que llevar cuidado con guardarlos en las carteras, guanteras de los coches... ya que los cambios de temperatura los pueden deteriorar).
- Abrir el preservativo con cuidado de no dañarlo.
- No se recomienda la utilización del preservativo femenino y masculino al mismo tiempo ya que la fricción entre ellos puede hacer que se rompan o que se descoloquen.

Modo de colocar el preservativo femenino:

<https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/docs/female-condom-use-spa.pdf>

Ventajas del preservativo femenino:

- Es una buena alternativa para las personas alérgicas al látex.
- Puede posibilitar los juegos eróticos previos y posteriores a la penetración, sin necesidad de interrumpir la relación sexual, ya que se puede colocar incluso, hasta 8 horas antes de la penetración.
- No es necesario retirarlo inmediatamente después de la eyaculación.
- Se puede usar con lubricantes a base de agua o aceite.



TÍTULO: ¿SABES UTILIZAR EL CONDÓN?	
Bloque 2 Palabras clave: preservativo; prevención; infecciones de transmisión sexual; anticoncepción	Duración: 50 minutos
Presentación: Con esta actividad se pretende conseguir que el alumnado sepa utilizar adecuadamente el preservativo masculino. Numerosos estudios de laboratorio han demostrado que los preservativos, tanto el masculino, como el femenino son eficaces frente a la transmisión de Infecciones de Transmisión Sexual y frente a embarazos no deseados , siempre que se usen de forma correcta y sistemática en las relaciones sexuales.	
Nivel recomendado: todos los niveles de FP	
Objetivos: -Conocer, en términos generales, los métodos anticonceptivos de barrera. -Concienciar sobre los riesgos asociados a la sexualidad y la necesidad de autoprotegerse. -Fomentar el uso del preservativo masculino. -Conocer y entrenar las habilidades para la colocación correcta del preservativo masculino. -Reflexionar sobre los motivos que dificultan o facilitan el uso del preservativo.	
DESARROLLO	
<p><i>*Esta actividad es una adaptación de algunas dinámicas propuestas en "dinámicas de grupo. Campañas de Prevención del VIH/SIDA", organizada por el Consejo de Juventud de España (https://www.euskadi.eus/contenidos/noticia/materiala_sexualitate/es_material/adjuntos/Dinamicas_de_%20grupo.pdf)</i></p> <p>Se recomienda realizar una breve introducción sobre el preservativo y que, la mayor parte de las veces que se rompe, se produce como consecuencia de una mala colocación y que, por tanto, es muy importante aprender a colocarlo correctamente para estar más seguros/as de nuestras relaciones.</p> <p>Formaremos equipos de 3-4 personas. A continuación, se repartirán diferentes tarjetas con los distintos pasos a la hora de colocar correctamente un preservativo, pero desordenados. El objetivo es que cada grupo ordene correctamente cada uno de los pasos presente en cada tarjeta.</p> <p>Cada equipo expondrá cómo ha ordenado cada paso y deberá explicar el porqué lo ha hecho así. A continuación, se puede utilizar algún recurso digital para realizar la corrección de los pasos como:</p> <p>Vídeo "cómo poner un preservativo o condón masculino ¡Consejos básicos! (2 min), disponible en https://www.youtube.com/watch?v=3TbW02-MtrE&has_verified=1</p> <p>Documento "El modo correcto de usar el condón masculino", disponible en https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/docs/male_condom_use_508_spa.pdf</p> <p>Finalmente, podemos poner en práctica los pasos enumerados y correctamente ordenados, por ejemplo, colocando un preservativo a un plátano.</p>	



RECURSOS

Ordenador con conexión a internet y un videoprojector, vídeo ilustrativo, documento “El modo correcto de usar el condón masculino”, tarjetas con cada uno de los pasos para la colocación del preservativo, plátano o similar, preservativos.

PARA SABER MÁS...

El modo correcto de usar el condón masculino:

https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/docs/male_condom_use_508_spa.pdf

El modo correcto de usar el condón femenino:

<https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/docs/female-condom-use-spa.pdf>

Vídeo preservativo femenino: <https://www.youtube.com/watch?v=Us9KK8YRtk8>

Vídeo Cómo poner un preservativo o condón masculino ¡Consejos básicos!:

https://www.youtube.com/watch?v=3TbW02-MtrE&has_verified=1

**Material complementario** *¿Sabes utilizar el condón?***Tarjetas con los pasos para la colocación del preservativo masculino:**

Comprobar que el condón no esté caducado y que se encuentre en perfecto estado.	Penetración
Excitación - Pene en erección	Eyaculación
Abrir el envoltorio con cuidado de no dañar el condón. Evitar usar los dientes o accesorios como tijeras.	Antes de que la erección disminuya, hay que retirar el pene sujetando el preservativo por la base.
Antes de colocar el preservativo, comprueba si está al derecho o al revés (esto se puede hacer soplando un poco dentro del preservativo para ver hacia qué lado lo tenemos que desenrollar)	Retirar el preservativo
Colocar el condón en la punta del pene: presiona la punta del depósito del preservativo para expulsar el aire y dejar espacio para el semen.	Comprueba que no se ha roto el preservativo durante el coito (llenándolo de agua o presionando el depósito)
Desenrollar el preservativo hasta cubrir completamente el pene	Anudar y tirar el preservativo a la basura, nunca al WC ni a la calle.



TÍTULO: VIH VS SIDA	
Bloque 2. Palabras clave: VIH; SIDA; métodos de anticoncepción; enfermedades de transmisión sexual; prevención	Duración: 50 minutos
Presentación: A través de esta actividad intentaremos que el alumnado conozca qué es el VIH y en qué se diferencia frente al SIDA, cuáles son sus características principales, cómo se transmite y cómo se previene. Y, además, trataremos de desmitificar ciertos mitos existentes acerca de esta enfermedad.	
Nivel recomendado: todos los niveles de FP	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Conocer las vías de transmisión del VIH.- Identificar las principales diferencias existentes entre VIH y SIDA.- Desmitificar las creencias erróneas existentes acerca de la posibilidad de contraer el VIH.- Eliminar el estigma social existente frente al VIH/SIDA.	
DESARROLLO	
<p><i>*Esta actividad es una adaptación de varias dinámicas propuestas en "dinámicas de grupo. Campañas de Prevención del VIH/SIDA", organizada por el Consejo de Juventud de España (https://www.euskadi.eus/contenidos/noticia/materiala_sexualitate/es_material/adjuntos/Dinamicas_de_%20grupo.pdf)</i></p> <p>Esta actividad se puede enlazar con las actividades del preservativo.</p> <p>La actividad se va a dividir en 2 partes:</p> <p>Parte 1: Introducción de la temática, evaluación diagnóstica, diferenciación entre VIH y SIDA, conocer las vías de transmisión y la prevención.</p> <p>Parte 2: Desmitificar las creencias erróneas existentes acerca de la posibilidad de contraer el VIH y trabajar el estigma social existente frente al VIH/SIDA.</p> <p>PARTE 1:</p> <p>Introducción a la actividad con una ficha inicial, anónima, en la que el alumnado tratará de responder, individualmente, de forma rápida, sencilla y con sinceridad a las siguientes cuestiones:</p> <ul style="list-style-type: none">Cuando pienso en el SIDA, lo primero que se me viene a la cabeza es...El VIH se transmite cuando...La diferencia principal entre el VIH y el SIDA es...Si conociera que mi amigo/a es VIH positivo...Si descubriera que yo soy VIH positivo... <p>A continuación, se recogerán las fichas y se vuelven a repartir de forma aleatoria de modo que cada alumno/a tenga una ficha que no sea la suya.</p> <p>Se van leyendo las respuestas y se establece un debate/discusión sobre éstas.</p> <p>El/la profesor/a, en base a las respuestas obtenidas puede tratar de reconducir el debate, para finalmente tratar de responder a las siguientes cuestiones:</p>	



- ¿Es lo mismo VIH que SIDA?
- ¿Cómo se transmite el VIH? ¿Cómo prevenirlo?
- ¿Cómo reaccionamos, en general, tras conocer que alguien cercano a mí es VIH positivo?
- ¿Cómo reaccionamos si descubrimos que somos VIH positivo?

Para esta parte, se puede utilizar, como recursos digitales los vídeos e información de INFOSIDA. Disponibles en: <https://www.infosida.es/>

Vídeo ¿Cuál es la diferencia entre VIH y SIDA?, (2 min). Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=DoQ5dq7CibM&feature=youtu.be>

Vídeo ¿Cómo se contagia el VIH? (4 min). Disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=DoQ5dq7CibM&feature=youtu.be>

PARTE 2

Se divide al grupo en equipos de 4-5 personas.

Cada equipo recibirá 12 tarjetas con diferentes situaciones.

A continuación, cada equipo dividirá las tarjetas en 2 bloques distintos: uno bloque para aquellas situaciones que se consideren que no supongan un riesgo para contraer el VIH y otro bloque con las situaciones que sí se consideren de riesgo para contraer el VIH.

Para finalizar, se hará una puesta en común con el consiguiente debate de diferentes situaciones planteadas y su clasificación.

RECURSOS

Ficha informativa sobre el VIH, vídeos e información de "INFOSIDA", vídeo ¿Cuál es la diferencia entre VIH y SIDA?, vídeo ¿Cómo se contagia el VIH?, ficha informativa sobre el VIH, ordenador con acceso a internet y videoprojector, una ficha por alumno/a para la parte 1 + bolígrafo, tarjetas con las diferentes situaciones para la Parte 2.

Material complementario para uso del profesorado: ficha informativa sobre el VIH**¿Qué es el VIH? ¿Es lo mismo VIH y SIDA?**

El Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH) es un virus que ataca al sistema inmunitario de la persona a la que infecta, es decir, es un virus que ataca al sistema encargado de la defensa frente a los microorganismos infecciosos, como bacterias, virus, hongos, parásitos, etc., cuando invaden nuestro organismo.

Cuando hablamos de SIDA nos referimos al Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida, que es el conjunto de manifestaciones clínicas que van a aparecer cuando la infección por el VIH provoca una inmunodeficiencia muy acusada y, por tanto, el sistema inmunitario del organismo no va a ser capaz de defender a nuestro organismo. Podemos decir que, el SIDA es la etapa más grave de la infección por VIH y que se va a caracterizar por la aparición de enfermedades oportunistas que pueden amenazar la vida de la persona infectada. De esto deducimos que VIH y SIDA no son lo mismo ya que tener VIH no significa tener SIDA. Estar infectado por el VIH significa que ese virus se está en tu organismo, lo que implica que el sistema inmunológico se va a debilitar, pero si la infección por VIH se trata adecuadamente, no necesariamente se va a desarrollar la enfermedad de SIDA.

¿Cómo se transmite el VIH?

El principal mecanismo de transmisión del VIH en el mundo es la **vía sexual**. Las prácticas sexuales a través de las cuales se puede transmitir el VIH son las relaciones sexuales con penetración anal y/o vaginal y el sexo oral sin protección, entre personas del mismo o diferente sexo. El paso del virus en las relaciones sexuales se realiza a través de las lesiones o heridas microscópicas que se producen durante la penetración y otras prácticas sexuales, por donde los fluidos de quien tiene el virus penetran en el cuerpo de la pareja.

Existen, además, otras vías de transmisión a través de las cuales se puede transmitir el virus:

Vía sanguínea: se produce por contacto con objetos contaminados con sangre de personas infectadas (agujas, cuchillas, cepillos de dientes...). Hace unos años era el principal mecanismo de transmisión de los países desarrollados, pero los controles de seguridad han hecho que su incidencia por esta causa disminuya.

Vía vertical o materno-infantil, de la persona gestante al feto o bebé. Es poco frecuente en los países desarrollados. La transmisión puede producirse a través de la placenta, el canal del parto o por lactancia materna. Si la madre recibe el tratamiento y la atención médica adecuada, el riesgo de transmisión del virus al bebé es casi nulo.

No obstante debemos conocer otras conductas o prácticas sexuales sobre las que, en ocasiones dudamos, y que no suponen un riesgo para la transmisión del VIH como los besos, las caricias, los masajes, la masturbación mutua.

¿Cómo prevenimos el VIH?

Puesto que la principal vía de transmisión de VIH es la vía sexual, se hace necesario hacer especial hincapié en la prevención del virus a través de esta vía. Para la prevención del VIH a través de la vía sexual, las principales medidas son los **preservativos masculinos y femeninos**.

**Material complementario para la actividad VIH vs SIDA****PARTE 1 - ACTIVIDAD VIH**

Escribe, de forma rápida, sencilla y con sinceridad, lo primero que se te venga a la cabeza cuando te digo....

1. Cuando pienso en el SIDA, lo primero que se me viene a la cabeza es...	
2. El VIH se transmite cuando...	
3. La diferencia principal entre el VIH y el SIDA es...	
4. Si conociera que mi amigo/a es VIH positivo...	
5. Si descubriera que yo soy VIH positivo...	

**TARJETAS PARA LA PARTE 2 DE LA ACTIVIDAD:**

<i>“He compartido un baño público con una persona VIH positiva”</i>	<i>“Estoy en clase sentado/a al lado de una persona VIH positiva”</i>
<i>“Estoy durmiendo en una habitación con una persona enferma de SIDA”</i>	<i>“He abrazado y besado a una persona VIH positiva”</i>
<i>“He comido en la misma mesa e, incluso, he compartido cubiertos, con una persona VIH positiva o enferma de SIDA”</i>	<i>“He compartido una cuchilla de afeitar con una persona VIH positiva o enferma de SIDA”</i>
<i>“He mantenido relaciones sexuales con preservativo con una persona VIH positiva”</i>	<i>“He mantenido relaciones sexuales sin preservativo con una persona VIH positiva”</i>
<i>“He cuidado y atendido a una persona VIH positiva o enferma de SIDA”</i>	<i>“Mantengo relaciones sexuales sólo con mi pareja estable sin preservativo”</i>
<i>“He estado cerca de una persona VIH positiva o enferma de SIDA y ha tosido o estornudado cerca de mí”</i>	<i>“He compartido ropa con una persona VIH positiva o enferma de SIDA”</i>



TÍTULO: MITOS Y REALIDADES SOBRE LA PÍLDORA DEL DÍA DESPUÉS	
Bloque 2 Palabras clave: anticoncepción; prevención; embarazo no deseado; conductas de riesgo	Duración: 50 minutos
Presentación: En esta actividad se tratará de analizar la píldora del día después, cómo utilizarla y se profundizará en los mitos existentes al respecto	
Nivel recomendado: todos los niveles de la FP	
Objetivos: Conocer, en términos generales, la píldora del día después. Analizar ciertas creencias que existen acerca del uso de la píldora del día después. Identificar cómo y dónde se puede adquirir la píldora del día después. Analizar el uso correcto de la píldora del día después.	
DESARROLLO	
Introduciremos el tema con la lectura de algún artículo interesante sobre la píldora del día después como los siguientes: “La píldora del día después sin receta cumple 10 años y desmiente tópicos: ni se abusa de ella ni se usa de anticonceptivo”, publicada en <i>eDiario.es</i> y que se puede descargar en https://www.eldiario.es/sociedad/pildora-dia-despues-anos-educacion_1_1330611.html “El TC ampara a un farmacéutico que se negó a vender la píldora del día después”, publicada en “ABC España” y que se puede descargar en https://www.abc.es/espana/20150706/abci-pildora-diadespues-201507061844.html A continuación, formularemos una serie de preguntas generales sobre la temática a tratar, así como sobre lo abordado en las noticias, tratando de no dar la solución, si no que solo se plantearán para dar lugar a la reflexión. Se pueden utilizar preguntas del siguiente estilo: ¿Qué conocemos sobre la píldora del día después? ¿Conocíamos que se puede adquirir sin receta médica? ¿Qué opinión tienes al respecto? Enumera alguna de las ventajas e inconvenientes de que esto así sea. ¿Crees que un/a farmacéutico/a puede negarse a vender la píldora del día después? Seguidamente, procederemos a abordar la temática con una dinámica que consistirá en analizar ciertas afirmaciones o creencias y examinar si se tratan de mitos o realidades: Para poder llevar a cabo esta dinámica, primeramente, se plantearán las creencias y, individualmente, cada alumno/a deberá de plantearse si piensa que se trata de un mito o de una realidad. Se pueden ir proyectando una a una, dejando tiempo para el análisis de cada una de ellas. A continuación, se hará un balance para cada una de las afirmaciones con el número de alumnado que considera si es mito o realidad (se puede ir anotando los resultados en la pizarra para cada una de las afirmaciones) Posteriormente, se procederá al visionado de un vídeo explicativo de la temática en cuestión, como el de “cómo funciona la píldora del día después” (2'30”), disponible en https://www.youtube.com/watch?v=vwZenAXZiGk ; así como la lectura del folleto explicativo de la Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública “¿Qué es la píldora	



del día después?” y que se puede descargar en <http://www.san.gva.es/pildora-del-dia-despues-pdd->).

Finalmente, se volverán a analizar las afirmaciones y creencias. Aquí, el alumnado puede cambiar su respuesta inicial. Se resolverá afirmación por afirmación si efectivamente se pueden considerar como mito o como realidad.

Por último, podemos hacer una reflexión final donde recapitulamos todo lo abordado: ¿qué hemos aprendido hoy acerca de la píldora del día después?

RECURSOS

Ficha-resumen con los aspectos clave de la píldora del día después, artículos de interés, vídeo ilustrativo, folleto explicativo de la Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública, ordenador con acceso a internet y videoprojector, folios y bolígrafos individuales para cada alumno/a, pizarra y tiza.

PARA SABER MÁS...

Web de la conselleria de sanitat: <http://www.san.gva.es/es/pildora-del-dia-despues-pdd->

Anticoncepción de emergencia: protocolo de dispensación (servicio cántabro de salud):

<https://saludcantabria.es/uploads/pdf/profesionales/ProtocoloAnticoncepcionEmergencia.pdf>

Material complementario para uso del profesorado: ficha – resumen explicativa de la píldora del día después**¿Qué es la píldora del día después?**

La píldora del día después o el anticonceptivo de emergencia es un método que se utiliza para minimizar el riesgo de embarazo después de haber tenido una relación sexual sin protección. Es importante recalcar que este método no se debe utilizar como un método anticonceptivo habitual.

¿En qué casos está recomendado su uso?

Podría ser utilizada por cualquier mujer a lo largo de la etapa fértil de su vida. Solo se deberá utilizar en caso de una situación de urgencia en la que pueda existir un embarazo no deseado tras una relación sexual con penetración en la que no se haya utilizado ningún método anticonceptivo o cuando haya habido algún problema como la rotura del preservativo, la retención del preservativo en la vagina, el olvido de la píldora anticonceptiva habitual o por un mal uso de cualquier otro método anticonceptivo.

¿Cuál es el procedimiento de actuación?

El tratamiento consiste en la toma de un único comprimido que se deberá de tomar lo antes posible: lo mejor es tomarlo en las primeras 24 horas tras el coito, pero se puede tomar hasta 72 horas después. Es importante conocer que, su efecto va a ser menor cuanto más tiempo se retrase la toma.

Si se vomita antes de que hayan transcurrido 2 horas de la toma, se deberá proceder a otra toma.

Se trata de un medicamento hormonal que va a impedir o retrasar la ovulación y, por tanto, impedirá la fecundación. Por tanto, nunca provocará el aborto ni producirá ningún problema o lesión en el embrión en el caso en el que ya hubiera un embarazo.

Material complementario para Actividad mitos y realidades sobre la píldora del día después
Afirmaciones sobre la píldora del día después a analizar con su solución:**¿MITO O REALIDAD?**

La píldora del día después funciona provocando el aborto. (Mito)

La píldora del día después tiene una efectividad del 100% (Mito)

La píldora del día después no previene de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS). (Realidad)

La píldora del día después solo se puede comprar con receta médica. (Mito)

La píldora del día después no provoca el aborto si ya estás embarazada. (Realidad)

La píldora del día después no te protege durante todo el mes. (Realidad)

La píldora del día después te puede dejar estéril. (Mito)

Puedes utilizar la píldora del día después como un anticonceptivo regular. (Mito)

Si tomas la píldora del día después es muy probable la aparición de efectos secundarios graves. (Mito)

La pastilla del día después genera cambios en la ovulación de la mujer o en su ciclo menstrual. (Realidad)

Después de tomar la píldora del día después es seguro tener relaciones sexuales sin protección. (Mito)

La pastilla del día después se debe tomar exactamente 24 horas después de tener relaciones sin protección. (Mito)

Solo se puede tomar una pastilla del día después por año o, como mucho dos. (Mito)



TÍTULO: EL PACTO	
Bloque 2 Palabras clave: embarazo no deseado, ITS, métodos anticonceptivos	Duración: 50 minutos
Presentación: Tras haber trabajado las ITS, los métodos que las previenen, así como los métodos anticonceptivos, se hace importante conocer cómo pactar con tu pareja sexual el método a escoger llegado el momento.	
Nivel recomendado: todos los niveles de FP	
Objetivos: Fomentar la empatía y la comunicación. Reflexionar sobre la forma más adecuada a actuar en determinadas situaciones. Conocer los métodos adecuados a utilizar en función de cada situación.	
METODOLOGÍA	
<p>*Es una actividad adaptada de las Dinámicas que complementan las Acciones Educativas de SIDA STUDI, elaborado por el Departamento de Formación y Prevención de SIDA STUDI.</p> <p>Esta actividad se recomienda tras haber abordado las actividades anteriores en la que se han trabajado las ITS y los diferentes métodos anticonceptivos.</p> <p>Introducimos la actividad, recordando los métodos anticonceptivos disponibles y haciendo hincapié en que el único método que van a prevenir de la mayoría de las ITS es el preservativo (tanto masculino como femenino).</p> <p>A continuación, se escogen 4 parejas voluntarias que tendrán que realizar un Role-playing de una misma situación, con 4 posibles finales (cada pareja representará un final diferente) o si no se atreven a realizarlo pueden comentar lo que ocurre e, incluso leerlo. La situación a representar con los 4 finales posibles se encuentra disponible, a continuación, en material complementario Actividad El pacto con el nombre de "1 situación, 4 finales posibles"</p> <p>Después, dividimos al grupo en equipos de 4-5 personas y deberán reflexionar y debatir sobre los 4 finales posibles planteados. Para ello deberán ser capaces de contestar a una serie de preguntas, planteadas en material complementario Actividad El pacto con el nombre de "preguntas para debatir los 4 finales posibles"</p> <p>A continuación, plantearemos, en gran grupo, cada final alternativo y cada pequeño grupo expondrá las reflexiones a las que ha llegado su grupo en cada una de estos finales planteados. Pueden llegar a haber opiniones y reflexiones diversas y perfectamente válidas para cada una de las situaciones, para lo que el/la profesor/a deberá reconducir el debate generado y recopilar todas las opiniones posibles.</p> <p>Finalmente, hacemos una reflexión final sobre los pactos a llevar a cabo en toda relación sexual.</p>	
RECURSOS	
Tarjetas con la situación y los 4 finales posibles, preguntas para debatir los 4 finales posibles...	

Material complementario El pacto:**1 situación, 4 finales posibles****Situación:**

Una pareja se reúne en casa de uno de los dos para ver una película. No hay nadie más en casa. Comienzan a besarse y surge la posibilidad de iniciar algún tipo de práctica sexual.

FINAL 1

No llevan preservativo ninguno de los dos, pero ella le resta importancia, comentando que toma la píldora y, finalmente, acceden ambos.

Posible diálogo en la pareja:

El: *"ostras, no llevo condón".*

Ella: *"bueno, no te preocupes, yo tomo las pastillas"*

El: *"¡Genial! ¡No hay más que hablar!"*

FINAL 2

Llevan condón, pero uno de ellos no quiere utilizarlo.

Posible diálogo de la pareja:

Personaje 1: *"Un momento, voy a por el condón"*

Personaje 2: *"no, no, no vayas a por él"*

Personaje 1: *"¡Venga, que si quieres te lo pongo yo!"*

Personaje 2: *"¿es qué no confías en mí? Yo prefiero sin... ¡Venga! ¡Qué te gustará más!"*

Personaje 1: *"Puff.. venga.. porque eres tú... y confío en ti..."*

FINAL 3

Llevan condón y uno de ellos se ofrece a ponérselo al otro, incluyéndolo como un juego sexual.

Posible diálogo de la pareja:

Personaje 1: *"¡Me vuelves loco/a!"*

Personaje 2: *"¿sabes lo que más me gusta de ti?"*

Personaje 1: *"¿El culete?"*

Personaje 2: *"¡jajaja. A parte... ..tus manos."*

Personaje 1: *"¿Ah, sí? Pues ahora vas a ver lo que pueden hacer estas manos (sugiriendo la colocación del preservativo)."*

FINAL 4

Ninguno de los dos lleva preservativo y deciden entre los dos realizar otro tipo de prácticas eróticas más seguras.

Posible diálogo de la pareja:

Personaje 1: *"Me encantas"*

Personaje 2: *"¡Abrázame fuerte!"*

Personaje 1: *"¿sabes que me gustas mucho? Oye, ¿pero tú no tienes ninguno, verdad?"*

Personaje 2: *"No.. ¿tú tampoco, no?"*

Personaje 1: *"no..."*

Personaje 2: *"bueno... se me ocurren otras cosas que podemos hacer..."*

Personaje 1: *"muchas otras cosas..."*



Preguntas para debatir los 4 finales posibles:

¿Los personajes acceden a ponerse el condón? ¿Por qué?

¿Qué quería, en este final, el personaje 1? ¿Consigue lo que quería? ¿Qué piensas al respecto?

¿Qué quería, en este final, el personaje 2? ¿Consigue lo que quería?
¿Qué piensas al respecto?

¿Qué opinas sobre la situación en general? ¿Actúan adecuadamente? En caso negativo, ¿cómo crees que deberían de haber actuado?

¿Qué gana y qué pierde cada uno de los personajes a usar o no el condón?



TÍTULO: ¿QUÉ OCURRIRÍA SI...?	
Bloque 2 Palabras clave: embarazo no deseado, VIH, ITS, recursos disponibles en la Comunidad Valenciana.	Duración: 50 minutos
Presentación: Tras haber trabajado las ITS, los métodos que las previenen, así como los métodos anticonceptivos, se hace importante conocer los recursos a los que podemos acudir en caso de necesidad, si se nos presenta alguna de estas situaciones: embarazo no deseado, infección por alguna ITS, problemas con algún método anticonceptivo, etc.	
Nivel recomendado: todos los niveles de FP	
Objetivos: Fomentar la empatía. Reflexionar sobre la forma más adecuada a actuar en determinadas situaciones. Conocer los recursos disponibles a los que acudir en caso de necesidad, en función de las diferentes situaciones.	
METODOLOGÍA	
<p>*Es una actividad es una adaptación de las Dinámicas que complementan las Acciones Educativas de SIDA STUDI, elaborado por el Departamento de Formación y Prevención de SIDA STUDI. Esta actividad se recomienda tras haber abordado las actividades anteriores en la que se han trabajado las ITS y los diferentes métodos anticonceptivos. Podemos introducir la actividad con el visionado de vídeos-resumen recordatorios como uno en el que se abordan las ITS como los siguientes:</p> <p>“Información General sobre ITS - Planned Parenthood Video” (2’36”), disponible en https://www.youtube.com/watch?v=8eDBlaS67Jk</p> <p>Otro en el que se tratan los métodos anticonceptivos más utilizados como el de “Los métodos anticonceptivos” (1’50”), disponible en https://www.youtube.com/watch?v=NdEKzllittk</p> <p>Después, realizaremos pequeños grupos de 2-3 personas. Cada grupo reflexionará sobre las diferentes situaciones que se les plantean en las tarjetas que se les proporciona y que estarán relacionadas con el embarazo no deseado, el VIH, las ITS y los métodos anticonceptivos (ver tarjetas en material complementario de la actividad). Todos los grupos reflexionarán sobre las mismas situaciones posibles.</p> <p>A continuación, plantaremos, en gran grupo, situación por situación y cada pequeño grupo expondrá las reflexiones a las que ha llegado su en cada una de estas situaciones planteadas en las tarjetas. Pueden llegar a haber opiniones y reflexiones diversas y perfectamente válidas para cada una de las situaciones, para lo que el/la profesor/a deberá reconducir el debate generado y recopilar todas las opiniones posibles.</p> <p>Finalmente, el/la profesor/a, explicará los recursos de los que disponemos en la Comunidad Valenciana para la resolución de estas posibles situaciones que, se nos pueden llegar a presentar en nuestra vida cotidiana. Básicamente, los vamos a dividir en dos grupos:</p>	



Centros de información y prevención del VIH y el resto de ITS (CIPS) en los que se proporciona atención e información sobre el VIH y otras ITS, información sobre la prevención de las ITS, pruebas gratuitas frente a ITS y consejo relacionado con las ITS. Para consultar la información sobre estos centros, disponemos del folleto informativo de la Comunitat Valenciana, descargable en http://www.san.gva.es/documents/157385/528181/TripticCIPS_2015corr.pdf

Unidades de Salud Sexual y Reproductiva, donde se aborda la prevención y tratamiento de las ITS, la prevención del cáncer de cérvix, asesoramientos y terapias en problemas relacionados con la sexualidad, se proporciona una atención preconcepcional, un asesoramiento y una atención a la esterilidad e infertilidad y, además, se presta asistencia sanitaria informativa sobre los métodos anticonceptivos y la interrupción voluntaria del embarazo.

RECURSOS

Vídeos ilustrativos, tarjetas con las diferentes situaciones planteadas (a continuación de la actividad), documento con los recursos disponibles en la Comunidad Valenciana (en Anexo X), folleto de los CIPS de la Comunitat Valenciana.

Material complementario para la actividad ¿Qué ocurriría si...?**TARJETAS:****Situación 1**

iii ¿Qué ocurriría si...?

**...ESTOY EMBARAZADA (o mi pareja lo está)?!!!****Deberás tratar de responder a:**

¿Qué es lo primero que se me pasaría por la cabeza? ¿Te daría miedo comunicarlo? ¿Cómo crees que reaccionaría tu entorno: pareja, familiares cercanos, amigos/as...? ¿Cómo te gustaría que te trataran? ¿Qué harías: ¿tendrías al bebé, abortarías, lo darías en adopción...? ¿Sabrías dónde acudir y/o cómo actuar?

Situación 2

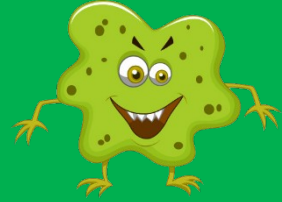
iii ¿Qué ocurriría si...?

**...DESCUBRO QUE TENGO VIH?!!!****Deberás tratar de responder a:**

¿Qué es lo primero que se me pasaría por la cabeza? ¿Te daría miedo comunicarlo? ¿Cómo lo comunicarías? ¿Cómo crees que reaccionaría tu entorno: pareja, familiares cercanos, amigos/as...? ¿Cómo te gustaría que te trataran? Si hubieras mantenido relaciones sexuales sin protección, ¿se lo comunicarías a la persona implicada? ¿Sabrías dónde acudir y/o cómo actuar?

Situación 3

iii ¿Qué ocurriría si...

...DESCUBRO QUE TENGO UNA ITS?!!!**Deberás tratar de responder a:**

¿Qué es lo primero que se me pasaría por la cabeza? ¿Te daría miedo comunicarlo? ¿Cómo lo comunicarías? ¿Cómo crees que reaccionaría tu entorno: pareja, familiares cercanos, amigos/as...? ¿Cómo te gustaría que te trataran? Si hubieras mantenido relaciones sexuales sin protección, ¿se lo comunicarías a la persona implicada? ¿Sabrías dónde acudir y/o cómo actuar?

Situación 4

iii ¿Qué ocurriría si...?

**...Un/a amigo/a te dice vía WhatsApp: “lo he hecho sin condón con alguien a quien no conocía?!!!****Deberás tratar de responder a:**

¿Qué es lo primero que se me pasaría por la cabeza? ¿Pensarías igual si te lo dijera una amiga frente a si te lo dice un amigo? ¿Qué le contestarías? A partir de entonces, ¿cambiaría tu visión sobre él/ella? ¿Qué riesgos te preocuparían más: el embarazo, el VIH u otras ITS? ¿Sabrías dónde podría acudir y/o cómo debería actuar?

Situación 5

iii ¿Qué ocurriría si...?

**...He mantenido una relación sexual con penetración y se me ha roto el condón?!!!****Deberás tratar de responder a:**

¿Qué es lo primero que se me pasaría por la cabeza? ¿se lo comunicarías a tu pareja? ¿Cómo se lo comunicarías? ¿se lo comunicarías a alguien más? ¿A quiénes? ¿Cómo se lo comunicarías? ¿Qué riesgos te preocuparían más: el embarazo, el VIH u otras ITS? ¿Sabrías dónde acudir y/o cómo actuar?



TÍTULO: FAKE NEWS, SEXUALIDAD Y DROGAS	
Bloque 2 Palabras clave: noticias falsas, mitos, tabúes, salud sexual, sentimientos, emociones, drogas.	Duración: 50 minutos
Presentación: La búsqueda de sustancias externas para mejorar el “rendimiento erótico/sexual” ha constituido multitud de mitos históricos por parte de hombres y mujeres. La realidad, contrastando diversos estudios científicos, es que las drogas constituyen enemigos para la respuesta sexual, el crecimiento erótico y el intercambio amoroso. Se siguen transmitiendo falsas creencias en torno al consumo de drogas y el sexo que tanto riesgo y prejuicio conlleva para la salud.	
Nivel recomendado: todos los niveles de FP	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Reflexionar acerca del impacto que tiene el consumo de drogas en la respuesta sexual humana.- Ser conscientes de la influencia de las drogas en la sexualidad.- Identificar cuáles son los efectos del consumo de drogas en la actividad sexual.	
DESARROLLO	
<ol style="list-style-type: none">1. Podemos iniciar la sesión con la siguiente pregunta de partida, ¿El alcohol y las drogas son facilitadoras de la desinhibición con el objetivo de conseguir una pareja sexual, o prácticas sexuales?.2. Para reflexionar sobre esta cuestión realizamos la técnica del cuchicheo que consiste en formar parejas y hablar durante 5 minutos para pasar luego a comentar las conclusiones en gran grupo. Es importante respetar si alguien no quiere explicar lo que ha contestado.3. Organizamos un role playing para hacer más visible lo que supone una relación afectivo-sexual bajo la influencia de las drogas. Para ello se reparten las diversas situaciones (aportadas como material complementario) en grupos pequeños para que creen sobre ella una dramatización o simulación. Para ello se pueden dejar unos 10 minutos.4. Después de cada role playing, se pueden dejar unos minutos para aportar qué sentimientos y emociones tendrían si vivieran ese tipo de situaciones.4. Al finalizar todos los role playing, se entrega a cada grupo el documento con los efectos de las diferentes drogas para que sea leído y analizado.5. Finalizamos con una valoración grupal de lo aprendido durante la actividad. Para ello se puede hacer una ronda en la que cada participante comparta una frase final con una conclusión de la sesión.	
RECURSOS	
Documento con las diferentes situaciones del role playing. Listado de efectos de las diferentes drogas en la actividad sexual.	
PARA SABER MÁS	
Género y Drogas. Guía Informativa. Diputación de Alicante. http://www.pnsd.mscbs.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/bibliotecaDigital/publicaciones/pdf/GuiaGenero_Drogas.pdf	

**Material complementario Actividad Fake News, Sexualidad y Drogas****ROLE PLAYING****SITUACIÓN 1.**

Crea y dramatiza una situación en la que una invitación a mantener relaciones sexuales, se convierte en una exigencia violenta...

SITUACIÓN 2.

Crea y dramatiza una situación en la que el vocabulario conquistador que se suele utilizar, se convierte en frases entrecortadas que no se entienden...

SITUACIÓN 3.

Crea y dramatiza una situación en la que miradas seductoras, se convierten en miradas desorientadas, perdidas...

SITUACIÓN 4.

Crea y dramatiza una situación en la que caricias excitantes, se convierten en caricias bruscas, “manoseos” sin sentido...

SITUACIÓN 5.

Crea y dramatiza una situación en la que el encuentro deseado, se convierte en malestares fisiológicos y psicológicos (vómitos, caídas, desmayos, pérdida de la percepción, alucinaciones...).

SITUACIÓN 6.

Crea y dramatiza una situación en la que los buenos recuerdos afectivo-sexuales compartidos se dejan de recordar, hay lagunas, se niegan, no se reconocen, generan dudas....

EFFECTOS DE LAS DIFERENTES DROGAS EN LA ACTIVIDAD SEXUAL DE HOMBRES Y MUJERES

TABACO
Provoca impotencia sexual en los varones.
ALCOHOL
El consumo abusivo o de grandes cantidades de alcohol reduce la excitación sexual y el impulso sexual, provocando impotencia en los varones y ausencia de orgasmos en mujeres y hombres.
En las mujeres frigidez, dolor en las relaciones y desinterés por el sexo.
En varones adolescentes, el consumo de alcohol puede producir retraso en la maduración de los caracteres sexuales secundarios (el vello y la voz) y la disminución de la libido y la potencia sexual.
En las mujeres adolescentes puede retrasar la maduración de la pubertad y la aparición de los caracteres sexuales femeninos (vello y mamas).
TRANQUILIZANTES
Desinterés por el sexo, disminución del apetito sexual e impotencia.
CANNABIS
En los hombres reducción de la secreción de testosterona y del número y la movilidad de los espermatozoides.
En las mujeres provoca la reducción de los ciclos menstruales y la aparición de ciclos menstruales sin ovulación, lo que reduce la fertilidad.
Las investigaciones científicas confirman que su uso crónico se relaciona con la disminución del apetito sexual, sin que avalen los supuestos efectos afrodisíacos que señalan algunos consumidores.
COCAÍNA
Aunque el uso esporádico de cocaína puede mejorar la recompensa sexual en los varones, al retrasar la eyaculación, a medio y largo plazo reduce el placer sexual, provocando una fuerte pérdida del deseo e impotencia en los varones.
En las mujeres suele producir amenorrea (supresión del flujo menstrual) y otras alteraciones menstruales.
ANFETAMINAS Y DROGAS DE SÍNTESIS
Disminución del deseo sexual y ausencia de orgasmos.
HEROÍNA Y OTROS OPIÁCEOS
Intensa disminución del deseo sexual en ambos sexos.
En los hombres son frecuentes los trastornos de la erección y la eyaculación.
En las mujeres suele producir amenorrea y otras alteraciones menstruales.

Fuente: "Género y drogas. Guía informativa". Diputación de Alicante. Área de Igualdad y Juventud".

**TÍTULO: VISUALIZO MIS HÁBITOS Y MI CUERPO****Bloque 2****Palabras clave** : cuerpo, salud, imagen corporal**Duración:** 50 minutos**Presentación**

A través de esta actividad vamos a reflexionar sobre las cosas que nos hacen sentir bien y mal en relación a los cuidados de nuestro cuerpo, reflexionando sobre la responsabilidad que podemos tener en las que no nos hacen sentir bien y potenciar aquellas que nos proporcionan fortaleza

Nivel recomendado : todos los niveles de FP**Objetivos**

- Reflexionar sobre las actitudes, conductas y hábitos que nos hacen sentir bien y las que no en relación a nuestro cuerpo y cómo nos influyen en nuestro día a día
- Enfocar nuestros objetivos de una manera constructiva teniendo en cuenta las amenazas u obstáculos que se pueden cruzar en nuestro camino
- Tomar consciencia de que la mayoría de las cosas que nos hacen sentir mal en relación a nuestro cuerpo, dependen únicamente de nuestra actitud.

DESARROLLO

- 1.- En primer lugar, preparamos el espacio y los materiales. Para ello, sería interesante invitar al grupo a que se siente en círculo o semicírculo, y en medio del aula, colocar cuatro mesas con todos los materiales : revistas, panfletos, periódicos, tijeras y pegamentos. Se reparte una cartulina grande a cada miembro del grupo.
- 2.- En segundo lugar, vamos a realizar una relajación grupal, invitando a respirar de manera pausada y tomando consciencia de cómo estamos, cómo está nuestro cuerpo.
- 3.- A continuación les explicamos la actividad : Vamos a visualizar, a pensar, en todas aquellas cosas que nos hacen sentir bien con nosotros/as mismos/as en relación a los cuidados de nuestro cuerpo y vamos a recortar imágenes, frases, palabras, etc que las representen(ej. dormir, comer sano, paseos por la naturaleza, el deporte, palabras de aliento, confianza, caricias, besos, etc). Una vez recortadas, ahora vamos a pensar en aquellas que no nos hacen sentir bien y las vamos a recortar (ej. uso abusivo del móvil, no descansar bien, fumar, beber, palabras de desaliento, etiquetas que nos han puesto o nos hemos puesto en relación a nuestro cuerpo y no nos representan-estás muy delgado/a...-, frases limitantes, contactos físicos no deseados etc).
- 4.- La cartulina grande, la vamos a dividir en dos con una línea vertical y en la parte de la derecha pegaremos los recortes que nos representan las cosas que nos hacen sentir bien y en la izquierda las que no.
- 5.- Pasaremos a una puesta en común del trabajo realizado. ¿Qué cosas nos hacen sentir bien/mal? ¿dependen de nosotros/as? ¿Qué nos obstaculiza el cambiar las que no nos hacen bien?

RECURSOS

Revistas, panfletos, periódicos (al menos uno o dos por persona), tijeras, pegamento, cartulinas (de todo ello, uno por persona) y reproductor de música.

**TÍTULO ¿QUÉ ES LA BELLEZA?****Bloque 2****Palabras clave:** Modelos de belleza; prácticas estéticas; medios de comunicación**Duración** 50 minutos**Presentación**

Con esta actividad se pretende reflexionar sobre cómo se construyen los modelos de belleza y cómo afectan a nuestra percepción y comportamiento sobre nuestros cuerpos

El canon de belleza representa el conjunto de características que se consideran hermosas o atractivas reunidas en una persona u objeto. Estos modelos de belleza cambian de una época histórica y de un contexto social a otro.

Estos modelos de belleza se han visto reflejados en las producciones artísticas de las diferentes épocas y actualmente en los medios de comunicación. La omnipresencia de los medios de comunicación en nuestra sociedad ha generado que cada vez estén más presentes estos modelos ideales que rara vez responden a las realidades corporales de hombres y mujeres

Nivel recomendado: todos los niveles de FP**Objetivos**

- Reflexionar sobre la construcción del canon de belleza en las diferentes culturas y sociedades
- Identificar la influencia de estos modelos de belleza en la construcción de la autoestima y el cuidado de nuestro cuerpo
- Visibilizar el sexismo en la representación de los cuerpos

DESARROLLO

Comentamos al grupo que vamos a hablar de la belleza en relación al cuerpo. En primer lugar vamos a observar como se ha modificado a lo largo de la historia. Vemos los vídeos y comentamos con el grupo los cambios en el canon de belleza.

La evolución del ideal de belleza femenino a lo largo de la historia:

https://youtu.be/s4SqeNG_QAw

La evolución del ideal de belleza masculino a lo largo de la historia:

<https://youtu.be/3-tJ5erxh4Y>

Tras ver los vídeos comentamos con el grupo algunas prácticas históricas y actuales que las personas, especialmente las mujeres, han practicado para intentar cumplir con el modelo de belleza (vendar los pies de las mujeres chinas; mujeres jirafa de Tailandia o el uso de corsés en Europa). Pedimos al grupo que piensen prácticas actuales dirigidas a que nuestros cuerpos respondan al modelo de belleza actual y las apuntamos en la pizarra (dietas, depilación, operaciones...)

Preguntamos si creen que los modelos de belleza reflejan modelos de personas reales. Ponemos los vídeos:

Mujeres reales https://youtu.be/t_RhUyZMDM Duración: 2:01

Body evolution: <https://youtu.be/17j5QzF3kqE>

Invitamos al alumnado de forma individual a elaborar una representación de su modelo de belleza ideal. Se pueden utilizar diferentes materiales (pinturas, recortes de fotografías; palabras...)

Para finalizar invitamos a las personas que quieran a compartir sus modelos de belleza. Es importante que en este momento destaquemos la diversidad corporal y de preferencias estéticas



RECURSOS

Pizarra, proyector y ordenador con conexión a internet, pinturas; tijeras, revistas;...

PARA SABER MÁS...

Sanchis, R y Altable, Ch. (2018) Guia d'educació afectivosexual "Els nostres cossos, els nostres drets", València, Generalitat Valenciana.

(<http://www.ceice.gva.es/es/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual>)

**TÍTULO: CONTRAPUBLICIDAD, QUE TU CUERPO NO SEA UN CAMPO DE BATALLA****Bloque 2****Palabras clave:** autoestima corporal; publicidad**Duración:** 50 minutos**Presentación**

En la actual sociedad de la información la cultura audiovisual tiene una enorme influencia en nuestra percepción del mundo y de nosotros/as mismos/as. Los medios de comunicación y la publicidad reproducen modelos basados en los estereotipos asociados a la feminidad y la masculinidad. Las personas jóvenes están continuamente expuestas a estos modelos corporales y de comportamiento que influyen en sus actitudes en relación a sí mismos y a los/as demás. Una mirada crítica a la publicidad nos permite analizar algunas de las características androcéntricas y sexistas que transmiten los medios de comunicación.

Nivel recomendado: todos los niveles de FP**Objetivos**

- Reflexionar sobre la influencia de la publicidad en nuestra autoestima corporal
- Diseñar un mensaje crítico con el modelo corporal hegemónico identificando los mensajes sexistas que transmite la publicidad

DESARROLLO

1.-En primer lugar proyectamos anuncios publicitarios que reflejen elementos sexistas propios de la publicidad y los comentamos con el alumnado. En el informe de FACUA Las prácticas publicitarias discriminatorias para la mujer podemos encontrar ejemplos (<https://www.facua.org/es/guias/guia15.pdf>)

Algunos aspectos a comentar con el alumnado son:

- ¿Cómo influyen estos anuncios en nuestra autoestima corporal? ¿muestran modelos corporales saludables? ¿qué características tienen? ¿representan la diversidad corporal humana?
- ¿Qué diferencias observan entre los productos que anuncian hombres y mujeres? ¿y en relación a lo que hacen?
- ¿Cómo se representa el cuerpo de mujeres y hombres? Podemos observar algunos elementos que se repiten en la representación del cuerpo de las mujeres y que las convierten en objetos de deseo
 - la representación de una sola parte del cuerpo eliminando la identidad
 - la representación de mujeres en grupo iguales lo que traslada la idea de intercambiabilidad
 - la representación de las mujeres como objetos directamente
- ¿Qué cuerpos no están representados en la publicidad?

2.-Una vez hemos identificado estos elementos en la publicidad pedimos al alumnado que realice una práctica de contrapublicidad. La contrapublicidad es una técnica en la que se utilizan los elementos de la publicidad para enviar un mensaje crítico. Se trata de difundir las críticas hacia una situación aprovechando las herramientas de las campañas publicitarias. Para ello se manipulan elementos visuales o de texto de forma que el contenido cambie. Lo que el público ve son campañas o estilos que ya conoce modificada para trasladar el mensaje de denuncia. Podemos enseñar ejemplos alumnado

3.-Se les indica que busquen un anuncio que represente estos modelos y que influya en que realicemos conductas dañinas para nuestro cuerpo. Se les propone transformar el anuncio reflejando los aspectos negativos que hayan detectado. Se puede realizar utilizando la técnica del *collage* con recortes de revistas o utilizando un programa informático gratuito de diseño



3. Puesta en común de los trabajos realizados. Posteriormente se puede realizar una reflexión en gran grupo a partir de los contranuncios realizados, realizar una exposición, publicar en redes sociales,...

RECURSOS

Ordenador con conexión a internet y proyector, revistas, tijeras y pegamento/, ordenadores con conexión a internet

PARA SABER MÁS

Análisis de publicidad y taller de creación contrapublicitaria. Colectivo ConsumeHastaMorir (http://www.feministas.org/IMG/pdf/publicidad_machista_y_contrapublicidad_ConsumeHastaMorir.pdf)

Página web de la artista Yolanda Domínguez

<http://yolandadominguez.com/portfolio/ninos-vs-moda/>

BLOQUE 3. RELACIONES IGUALITARIAS, BUENOS TRATOS Y VIOLENCIAS

BLOQUE 3 RELACIONES IGUALITARIAS, BUENOS TRATOS Y VIOLENCIAS

1. Relaciones Afectivas y vínculos.
2. Relaciones amorosas.
3. Violencia en las relaciones:
Violencia sexual.
Violencia en la pareja.
4. Violencias estructurales:
El guión del miedo en el uso del espacio público.
La cultura de la violación.
Violencia en las redes sociales.

¿QUE PODEMOS TRABAJAR?
Bloques de contenido

3.1. Relaciones afectivas y vínculos

Las relaciones afectivas que se tienen con las diferentes personas que nos rodean son distintas, dependiendo de factores como el grado de intimidad, la cercanía, la confianza, las experiencias vividas, la forma en la que nos sentimos cuando estamos junto a ellos/as, etc. Así, no es lo mismo el tipo de relación afectiva que se tiene con la familia y amigos/as, que la que se desarrolla con los compañeros/as de trabajo o vecinos/as.

Los primeros **vínculos** aparecen durante la niñez junto a la familia. Ésta constituye la plataforma de seguridad y protección para todos sus miembros, sea cual sea el tipo de familia que se tenga: extensa (conviven varios grados de parentesco), nuclear (padre/madre e hijos/as), monoparental (padre o madre con hijos/as), bis (ruptura en pareja y cada miembro forma una nueva familia), familia de personas homosexuales (con hijos/as o no), uniones de hecho (sin vínculo jurídico con o sin hijos/as), parejas abiertas (residen en domicilios diferentes) y otros tipos de familia (amigos/as, hermanos/as, nietos/as, etc, con vínculos afectivos de solidaridad y soporte mutuo).

Estos vínculos son sumamente importantes para el posterior desarrollo de la persona. En la niñez se desarrollan las primeras relaciones afectivas y según sea la calidad de éstas, quedarán determinadas las posteriores relaciones. En el seno de la familia se aprende a amar, cuidar y ser cuidados/as.



Un vínculo sano se establece primero en la niñez, cuando el niño/a siente que sus necesidades más básicas son cubiertas (comida, higiene, afecto...). Ello le ayudará a tener confianza en la vida y a desarrollar una óptima autoestima. Más adelante, este vínculo primario dará la posibilidad de crear lazos sanos con otras personas ajenas a la familia y adquirir equilibrio personal para solventar problemas venideros. En un vínculo sano, las personas expresan sus sentimientos libremente, pues se sienten seguras de no ser juzgadas por ello.

Existen diferentes **tipos de vínculos** dependiendo de la relación que se mantiene con los otros/as. Así, estos pueden ser oprimientes y no sanos, cuando una de las personas de la relación no tiene libertad para pensar, hacer lo que desee, etc ; fusionales, cuando ambas partes se fusionan hasta el punto de tener los mismos gustos, amistades..., dejando fuera la individualidad; de interdependencia, cuando cada cual dispone de un espacio personal propio que puede compartir o no con su pareja y otro espacio compartido; y otros vínculos que oscilan entre la separación total (entre dos personas que tienen un encuentro eventual y fugaz) y la soledad (personas que no disponen de vínculo alguno, como pueden ser personas que se encuentran solas por cuestiones de inmigración, muertes, etc.).

3.2. Relaciones amorosas

Con respecto a las **relaciones amorosas**, en primer lugar se debe decir que existen muchos **tipos de amor**: a la naturaleza, intelectual, divino, paterno-materno filial, a la humanidad (fuerza que nos conecta con el otro/a, solidaridad, empatía, amigos/as...), el amor sensual de pareja (aceptar al otro/a, sus límites, imperfecciones, compartir, escuchar...), amor a uno/a mismo/a (conocerse, escucharse, cuidarse, poner límites...), entre otros.

El amor es una energía increíble que lleva a la acción, a la relación con el otro/a, a transformar cuanto nos rodea y, por ello, tiene una dimensión biológica, psíquica, cultural y social. El amor como construcción social está influido por la cultura del lugar de origen, por cómo ha sido la crianza durante los primeros años, la edad, la época histórica, los estereotipos culturales en relación al amor, al género, etc. Por ello, se hacen necesarios momentos de introspección para reflexionar sobre qué se ha aprendido sobre el amor, sobre la pareja, sobre los cuidados, límites, etc; para poder detectar aquellos aspectos que son positivos y cuáles no contribuyen positivamente a la evolución y transformación personal.

De entre los aspectos más limitantes en relación al amor de pareja y que se debe revisar, se encuentra el ideal del **amor romántico**. Durante siglos ha sido el modelo de amor romántico de pareja el predominante, cuyo objetivo principal era la unión de un hombre y una mujer, con fines de



procreación, donde la fidelidad y la posesión entre los miembros de la pareja era lo habitual (normalmente del hombre sobre la mujer). El sufrimiento y la tragedia formaban parte de este tipo de vínculo amoroso, así como la fantasía y el sentimiento de desdicha por un amor ideal que nunca llega a materializarse. Este tipo de amor, aún en nuestros días, se refleja y potencia a través de películas, música, literatura, etc.

En el amor existe un gran **deseo de fusión** con la persona o personas amadas. Es maravilloso sentirse tranquilo/a junto a él/ella; sus caricias, comprensión, la unión que se siente con aquellas personas con las que se tiene un proyecto común que apasiona, etc. Es curioso cómo la música o los olores son capaces de transportarnos hacia esos momentos vividos junto a ellos/as. Pero en cualquier relación amorosa, la **separación** también forma parte del proceso. En ocasiones, la separación es elegida libremente, pero en otras ocasiones no lo es. La separación se produce cuando se pone distancia física y emocional con el otro/a. En estas crisis se pueden experimentar sensaciones de muerte, de vacío, que se deben interpretar como la necesidad y posibilidad de cambio.

Toda historia de amor lleva cambios, no es estática, porque las personas que la componen no lo son. Se cambia, se transforman intereses, gustos, amistades, etc. Todos estos procesos son momentos idóneos para dialogar con la pareja, reajustar la relación y, en el caso de no respetar y acompañar con amor sano los cambios, dejar marchar la relación. El proceso de **desamor**, en ocasiones puede vivirse como verdaderas muertes, pérdidas, que se manifiestan en ira, tristeza y desilusión. En estos casos, es bueno estar bien acompañados/as de personas que nos escuchen y nos puedan ayudar. Cuando se sufre una pérdida de vínculo amoroso (ya sea de un amor, una amistad, la muerte de un familiar), se necesita respetar y aceptar la tristeza y pasar por el **duelo** que supone la pérdida.

En los momentos de separación es importante tener un **espacio personal** donde reflexionar y poder despedir amorosamente a la otra persona, un espacio que nos dé fortaleza para seguir caminando y vincularnos con otras personas, proyectos, etc.

Amar desde la libertad supone respetar lo que yo deseo y lo que desea el otro/a, poner límites cuando se hace necesario, compartir las parcelas de la vida que se desea compartir, etc; y todo ello tiene cabida en momentos de reflexión personal, en el llamado espacio personal.

Saber lo que gusta, lo que se desea y, por el contrario, lo que hace daño, se hace imprescindible para crear vínculos sanos con la pareja. Y todo ello, hablarlo con ella, ya sea una pareja duradera o puntual. Por esto, la **comunicación** es sumamente importante. En las relaciones sexuales ocurre, a veces, que no se habla de ello con el otro/a, corriendo el riesgo de consentir prácticas que no



deseamos realizar. La comunicación protege, define, resuelve dudas o dificultades que puedan surgir. Mantener relaciones sexuales debe responder al íntimo deseo de tenerlas, no al deseo de satisfacer a la pareja. Estar bien formado/a en estos temas, es fundamental para conocer los riesgos en los que nos podemos ver envueltos/as. Hablando de todos ellos, nos cuidamos.

3.3. Violencia en las relaciones

Cuando no se da esta comunicación con sinceridad, confianza, seguridad y respeto, se pueden correr riesgos en las relaciones sexuales o de pareja.

3.3.1. Violencia sexual

En cuanto a las **relaciones sexuales**, el punto de partida es la seducción y el deseo. Para las chicas puede ser un juego que no tiene necesariamente como finalidad un encuentro sexual. Para ellos, si la chica ha entrado en el juego, aceptan mal que no acabe en un encuentro sexual (coital).

Aunque la provocación es un término eliminado de la jurisprudencia, sigue presente en la percepción social. Y se interpreta que consentir una intimidad, supone el permiso para llegar al coito o la penetración. De hecho, las cifras dicen que el 90% de las agresiones sexuales son cometidas por conocidos o ligues ocasionales, con los cuales, en un principio, sí se quería sexo.

Y aunque una vivencia de la sexualidad libre y respetuosa implica que:

- La insistencia y no respetar los nos es violencia.
- El consentimiento dado, puede ser revocado.
- Las personas tienen derecho a decir que no en cualquier momento, por muy excitada que esté la pareja.
- Se puede interrumpir una relación sexual, aunque se haya comenzado.

Sigue habiendo leyes no escritas de la sociedad patriarcal y machista que justifican los abusos y agresiones sexuales, tales como que:

- Es normal que los chicos tomen la iniciativa e insistan para tener sexo.
- Es normal que, llegado a determinado punto, las chicas ya no se sientan con el derecho a decir que no.



De esta manera, una relación sexual que debe ser un acto libre, de deseo compartido, se convierte en una agresión cuando el consentimiento no es compartido.

3.3.2. Violencia en la pareja

En cuanto a las **relaciones de pareja**, los riesgos se dan cuando se establece un desequilibrio entre las dos partes, convirtiéndose en una relación desigual, basada en el poder, el control, la sumisión y la violencia, una relación tóxica.

Debido a nuestra socialización de género y la cultura patriarcal y machista que nos envuelve, muchas de estas relaciones tóxicas se ven atravesadas por la violencia de género. La **violencia de género** es un fenómeno complejo que es necesario comprender por sus características diferenciales: origen, mecanismos y consecuencias. Es un instrumento de control, dominio y sometimiento que tiene como objetivo imponer sobre la mujer las pautas de comportamiento que le permitan al hombre mantener el estatus de poder.

Así pues, el origen de la violencia no lo encontramos en razones como que el hombre que la ejerce sea más o menos agresivo, que pierda el control, que provenga de una familia difícil, etc. La violencia que ejerce no tiene como fin hacer daño por hacerlo, sino ejercer el dominio para mantener la desigualdad con su pareja, imponiendo un modelo de relación de pareja desigual, que le da poder y privilegios y que está en consonancia con lo que ha aprendido y asumido sobre cómo debe ser una pareja.

La violencia de género se construye en un proceso que suele iniciarse desde los comienzos de la relación, en el noviazgo, si bien no es fácilmente reconocible por empezar con conductas manipuladoras y no agresivas. Al principio, los comportamientos del maltratador no son de violencia, sino de ir sembrando la desigualdad e ir creando las condiciones para asentar su dominio sobre la mujer. Más adelante, cuando el dominio está bien cimentado se iniciarán las conductas de violencia psicológica y, posteriormente, si él lo considera necesario, las de violencia física.

Poco a poco, se van sumando otros comportamientos y actitudes (que en muchas ocasiones no son identificadas como acciones de violencia psicológica, sino que se interpretan como manifestaciones propias del carácter de él) que van dañando a la chica y le van generando una fuerte dependencia emocional.



Todas las frases y comportamientos son dañinos para la mujer que los sufre, pero cuanto más avance en este proceso más daños tendrá. La violencia, el maltrato, el acoso, la manipulación, producen un desgaste en la víctima que la deja incapacitada para defenderse.

El **mal amor** no es solo exclusivo de las relaciones heterosexuales, ni siempre son los chicos los que asumen el papel violento y las chicas el rol de víctima. En un número reducido de casos, las chicas ejercen el rol violento en las relaciones heterosexuales. También en parejas homosexuales existe el mal amor, especialmente si una de las dos partes se identifica con los valores tóxicos de la masculinidad tradicional.

Más allá del género u orientación de los y las protagonistas, se ha de tomar conciencia de los peligros de una educación patriarcal, que aboca al mal amor y a la desigualdad. Con una buena educación afectivo-sexual, salir del amor tóxico es posible.

3.4. Violencias estructurales

Se recogen en este punto otros factores presentes en nuestra cultura, que favorecen una socialización de género diferenciada y la normalización y justificación de la violencia en múltiples ocasiones.

3.4.1. El guion del miedo en el uso del espacio público.

El guion del miedo es un factor fundamental que marca una importante desigualdad de género en el acceso a las ciudades. El miedo que las mujeres sienten en el espacio público es producto de una violencia sistemática estructural que sirve como recordatorio de su vulnerabilidad.

La educación en el miedo tiene consecuencias diferentes para chicos y chicas. A los chicos no se les alerta de los peligros reales derivados de un modelo de masculinidad tradicional que minimiza el riesgo y considera natural la violencia como manera de resolver los conflictos. Sin embargo, los mensajes a las chicas implican negarles el derecho a estar solas y a hacer cosas solas y la creencia de que necesitan a alguien que las proteja.

3.4.2. La cultura de la violación

Aunque la violación es un delito, siguen existiendo elementos presentes en la cultura, que la propician, como son:



- Minimización o trivialización de la violencia sexual: “Las mujeres dicen no cuando en realidad quieren decir sí”.
- Justificación de un modelo de sexualidad masculina irrefrenable: “Ellos no pueden parar cuando se calientan”.
- Exigencia a las víctimas para que prevengan la violencia: “A quién se le ocurre ir sola”.

Se podría decir que la raíz del problema está en la violencia de unos agresores, amparados por el machismo y la desigualdad, que consideran a las mujeres objetos usables. Las violaciones son cometidas por personas concretas o grupos de hombres capaces de grabar las agresiones, sabiendo que mucha gente no verá tal violación, sino sexo consentido con una chica “suelta” que iba buscando.

Como resultado de esta cultura, la mayoría de las personas que violan quedan impunes y muchas de las víctimas no denuncian por miedo a la revictimización (hacerlas culpables o no creerlas). Al mismo tiempo, hombres y menores violados lo viven con silencio y culpa, porque la losa del sexismo no les deja ser víctimas.

3.4.3. Violencia en las redes sociales

La intimidad ya no es lo que era porque en la actualidad existe un espacio virtual donde nos definimos (o construimos) a través de fotografías, videos, estados, tuits, comentarios, etc. Esta exhibición en pequeñas dosis de la vida íntima se llama extimidad y, a través de las redes sociales, podemos estar compartiendo lo que pensamos, hacemos y cómo nos sentimos en cada momento.

Una forma de mostrarse es el sexting o envío de fotografía o videos eróticos y sexuales. Partiendo de la base de que las personas somos libres de compartir lo que queramos y de que cada uno/a decide qué es íntimo y qué no lo es, el problema es la doble moral sexista. Porque si una chica sube una foto de su escote, se expone a la crítica y a la burla. Y si un novio enfadado sube fotos o videos íntimos de la pareja, será ella y no él quien reciba la sanción social (guarra, puta).

En lugar de promover el miedo que revictimiza y desempodera, habría que promover la solidaridad y animar a cuidarse mutuamente también en las redes. Así como proponer mensajes más eficaces frente a la violencia en las redes, que pongan el foco en el agresor o el cómplice, en lugar de en la víctima: “Hacer circular un video íntimo sin consentimiento es delito”.



Las redes son un espacio con mucho potencial para visibilizar las violencias machistas y empoderar a las mujeres, pero también son un espacio donde las violencias machistas aparecen con fuerza, reforzadas por el anonimato. Internet no es un lugar seguro para las mujeres, como tampoco lo es la calle, el trabajo, las fiestas populares...

Actividades Bloque 3

33. [Mi banda sonora](#)
34. [Mi árbol de amores diversos](#)
35. [Carta de despedida](#)
36. [Caminando en compañía](#)
37. [Cartas de amor](#)
38. [Límites](#)
39. [Propongamos otro final](#)
40. [Realizamos un cómic](#)
41. [¿Imposición o consentimiento? Mejor, deseo compartido](#)
42. [Reglas básicas del consentimiento](#)
43. [Entérate a la primera, presión no es seducción](#)
44. [Recetas que matan el amor 1: sin libertad no hay amor](#)
45. [Recetas que matan el amor 2: control no es amor, sino posesión](#)
46. [Recetas que matan el amor 3: desactiva el control](#)
47. [Recetas que matan el amor 4: tus redes son puentes, no cadenas](#)
48. [Recetas que matan el amor 5: ¿tu deseo sexual o el nuestro?](#)
49. [Diferentes relatos de una misma situación](#)
50. [Violencia sostenida, indefensión aprendida](#)
51. [Lo que se ve desde fuera](#)
52. [Si me quieres dame alas](#)
53. [Diana en la red](#)
54. [Hechos son amores. Por los buenos tratos](#)
55. [La calle también es nuestra](#)
56. [Violencia en las redes](#)

**TÍTULO: MI BANDA SONORA****Bloque 3****Duración:** 2 sesiones de 50 min**Palabras clave:** amor, amistad, separación, duelo**Presentación:**

A través de esta actividad reflexionaremos sobre las personas importantes en nuestra vida, las pérdidas y los duelos.

Las relaciones de afecto que mantenemos con nuestros seres más cercanos se diferencian de cualquier otro tipo de relación por el grado de intimidad que tenemos con ellos y ellas. Todas las experiencias que vivimos o hemos vivido junto a las personas que verdaderamente nos nutren y apoyan, aporta calidad a nuestras vidas. En ocasiones, estas personas (familiares, amigos/as cercanos, parejas...) permanecen a nuestro lado, pero otras se marchan para seguir caminos de vida independientes o por fallecimiento. Saber reconocer su valía en nuestras vidas, al tiempo que saber gestionar una despedida o una pérdida, nos hará apreciar las cualidades de aquellas personas que nos hacen sentir bien y dar un espacio en nuestro corazón a aquellas que partieron. (Ver Material complementario: El duelo)

Nivel recomendado: todos los niveles de FP**Objetivos:**

- Reconocer, valorar y dar un espacio a las personas que han estado o están presentes en nuestra vida y han contribuido de manera positiva a nuestra historia vital.
- Reflexionar sobre los diversos tipos de amor (de pareja, amistad, amor propio, etc).

DESARROLLO**SESIÓN 1**

Invitamos a que el alumnado se relaje mediante una pequeña meditación guiada: respiración consciente, toma de consciencia de cómo está nuestro cuerpo... Pueden, si así lo desean, cerrar los ojos. Una música relajante para estos minutos puede ir bien.

Introducimos la actividad diciendo que a lo largo de nuestra historia de vida, muchas personas nos han acompañado y apoyado en nuestro camino. Vamos a pensar en aquellas personas (familia, amistades, parejas...) que han aportado escucha, apoyo y amor en nuestra vidas. Seguramente, podrán asociar músicas, melodías, canciones... que les recuerden momentos vividos junto a ellas. Invitamos a realizar la banda sonora de su vida relacionando la música con momentos vividos con aquellos y aquellas que les han ofrecido su amor. Si no asocia canciones o melodías concretas, busca aquellas que le recuerdan momentos vividos junto a ellos/as. Para ello, puede coger el móvil y crear su propia lista musical. Ella nos recordará, siempre que así lo deseemos, nuestras experiencias positivas vividas junto a ellos/as.

Creación de nuestra banda sonora personal. Si no diera tiempo, pueden acabar en casa.

SESIÓN 2

1. Invitamos al alumnado a sentarse en círculo o semicírculo.
2. Empezamos con una pequeña relajación: respiración pausada, toma de consciencia de nuestro cuerpo... Puede ir acompañada de música de relajación.
3. Invitamos al grupo a reflexionar y poner en común la actividad. Algunas cuestiones que se



pueden plantear son:

- ¿Reconocemos a aquellas personas que nos han mostrado su amor, amistad...?
 - ¿Qué tipo de vínculo tenemos o hemos tenido con ellas? (familia, amistad, amor de pareja...)
 - ¿Continúan junto a nosotros/as o algunos/as se marcharon (muerte, lejanía espacial, ruptura del vínculo...)? ¿Qué sientes al respecto? ¿Crees que porque no estén junto a ti, han dejado de existir o tener importancia en tu vida? ¿Qué sentías cuando estabas junto a ellas (autoestima alta, valoración, sentirse querido...)?¿Qué hacían o cuál era su actitud hacia ti para que te sintieras así?
 - ¿Qué emociones te provoca la música seleccionada con respecto a ellos/as?
 - ¿Crees que es importante tener presente a la gente que nos ama o ha amado?
- 4.- Cerramos la sesión invitando al grupo si quieren compartir una melodía, canción de su "banda sonora personal".

RECURSOS

Mesas, sillas, móvil personal, auriculares, ordenadores (si no tienen móvil).

PARA SABER MÁS

Sanchis, R y Altable, Ch. (2018) Guia d'educació afectivosexual "Els nostres cossos, els nostres drets", València, Generalitat Valenciana. (<http://www.ceice.gva.es/es/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual>)(Bloque 10:10.4)
<http://www.ceice.gva.es/es/web/inclusioeducativa/guia-per-a-l-atencio-al-dol>

**Material Complementario para el profesorado de la actividad: Mi banda sonora****El duelo**

Cortina M. y colaboradores. *Guía y orientaciones para el duelo desde los centros educativos. REICO. Repositorio de recursos web para la igualdad y la convivencia. Generalitat Valenciana*

Durante el proceso del duelo se pueden producir una serie de pensamientos, sentimientos y conductas fruto de la pérdida que, en principio, se pueden considerar normales. La mayoría de científicos opinan que la reacción a la muerte de un ser estimado o a una pérdida es una cosa muy humana por extraña que sea la forma de presentarse. Es importante que la persona se dé el permiso de estar en duelo.

Diferentes autores han establecido una serie de etapas o fases por las que pasa una persona en duelo. Son bien conocidas las establecidas por la psiquiatra suiza Elizabeth Kübler-Ross, pionera en la atención a las personas al final de la vida: negación y aislamiento, enojo, negociación, depresión y aceptación. Kübler-Ross lo escribió como una orientación y como fruto de su experiencia, por eso nos lo deberíamos tomar así y no como un intento de clasificar y ordenar sentimientos y reacciones que condicionan y limitan nuestra percepción y observación. Durante el primer año, es importante considerar normal cualquier reacción, lo más importante es que la persona pueda compartirlo, si quiere, sin ser descalificada o juzgada. Conviene tener en cuenta la orientación de W. Worden (2004), el cual prefiere hablar de "Tareas del proceso de duelo". El concepto de fases considera a la persona como un ser pasivo, mientras que el enfoque de las tareas le otorga una cierta sensación de fuerza y la capacidad de tomar acción. Éstas son las cuatro tareas específicas e indica que no hace falta que sigan un orden establecido:

1. Cuando se ha sido capaz de aceptar la muerte del ser estimado y asumir que no volverá. Los rituales son de gran ayuda en esta primera etapa.
2. Cuando se ha experimentado pena y dolor por la pérdida. El proceso se bloqueará si se niega el sufrimiento o no se tiene la oportunidad de expresar y trabajar las emociones.
3. Cuando la persona ha podido adaptarse a su mundo sin la persona difunta. Normalmente implica asumir nuevas habilidades y roles que anteriormente desarrollaba la persona difunta.
4. Cuando la persona puede rehacer su vida. La persona ya no vive en el pasado sino en el presente, y tiene algunas expectativas de futuro.

Finalmente, Worden afirma que el proceso acaba cuando se han cumplido las cuatro tareas del duelo. Un punto de referencia puede ser cuando puede pensar en la persona difunta sin sentir un dolor intenso y cuando puede volver a abrir sus emociones al resto de su entorno.



TÍTULO: MI ÁRBOL DE AMORES DIVERSOS	
Bloque 3 Palabras clave: Amores diversos (familia, amigos, naturaleza...), diversidad familiar.	Duración: 50 minutos
Presentación: Esta actividad nos traerá la confianza y bienestar de todas aquellas personas que amamos y que nos aman desde el respeto y la ternura, así como el bienestar de todas aquellas aficiones y momentos de tranquilidad que contribuyen a nuestro crecimiento personal.	
Nivel recomendado: todos los niveles de FP	
Objetivos: - Distinguir y reflexionar sobre las personas cercanas que nos proporcionan amor y felicidad. - Meditar sobre los diversos amores que tenemos en nuestra vida.	
DESARROLLO	
1.En primer lugar introducimos el tema a tratar, haciendo reflexionar al alumnado sobre si creen que existen diversos amores o tipos de amor (familia, amigos, a uno mismo/a, amor a la naturaleza...).	
2.Seguidamente les invitamos a relajarse durante unos minutos, ya que vamos a realizar una actividad de introspección de carácter artístico. Para ello, les invitaremos a respirar pausadamente, tomar consciencia de su cuerpo, de sus emociones, etc.	
3.Les repartimos una cartulina grande a cada uno de los miembros del grupo y les proporcionamos pinturas o rotuladores. Deben pensar en todas aquellas personas y/o cosas (deporte, naturaleza...) que han amado, con las que se han sentido bien y que les han acompañado hasta el momento. Con la simbología del árbol, van a pintar las raíces y en ellas plasmar a las personas que les han cuidado y dado amor desde la infancia; el tronco puede simbolizarles a ellos/as mismos/as y en las ramas todas las amistades, personas conocidas y personas que son ejemplos de vida para ellos/as, así como acciones o actividades que les gusta realizar y les hacen sentir bien. En cada raíz/rama, pondrán el nombre de una persona o la actividad que les gusta realizar.	
4-Para finalizar, escogerán a una pareja con la que poner en común su árbol de amores diversos.	
5- La actividad concluirá con una reflexión grupal acerca de las emociones que han sentido, qué características generales tienen las personas que les hacen sentir bien, etc.	
RECURSOS	
Mesas, sillas, rotuladores, pinturas, cartulina (una por alumno/a) y aparato reproductor de música.	



TÍTULO: CARTA DE DESPEDIDA	
Bloque 3 Palabras clave: diversos amores, duelo, pérdida, vínculos.	Duración: 2 sesiones de 50 minutos
Presentación: A través de esta actividad vamos a despedir de manera consciente aquellas situaciones, momentos vividos o personas que, por diferentes motivos, ya no están con nosotros/as y supusieron una pérdida en nuestras vidas. (Ver Material complementario del duelo de la actividad "Mi banda sonora" del bloque 3)	
Nivel recomendado: todos los niveles de FP	
Objetivos: - Reconocer a las personas que han estado o están presentes en nuestra vida y han contribuido de manera positiva a nuestra historia vital. - Reflexionar sobre los diversos tipos de amor (de pareja, amistad ,amor propio,etc).	
DESARROLLO	
La actividad se realizará de manera individual, aunque se proponga una puesta en común al final de la actividad. 1. Invitamos a que el alumnado se relaje mediante una pequeña meditación guiada: respiración consciente, toma de consciencia de cómo está nuestro cuerpo... Pueden, si así lo desean, cerrar los ojos. Una música relajante para estos minutos puede ir bien. 2. Introducimos la actividad: Recordamos de manera individual y en silencio aquellos momentos vividos en los que hubo cambios en nuestra vida (puede ser cambio de centro educativo, ruptura sentimental propia o de algún familiar, paso de la niñez a la adolescencia...) y de aquellas personas que se marcharon rompiéndose el vínculo que manteníamos con ellos/as (familiares fallecidos, amigos/as que se marcharon...). Para ello se creará un ambiente afectuoso y cálido (música relajación...). 3. Vamos a despedirnos de todo ello mediante una carta o dibujo que refleje la gratitud de lo vivido junto a él/ella o todo lo que aprendiste en aquellos momentos de cambio personal. (La carta será personal, ya que no se compartirá a no ser que alguien quiera hacerlo). 4. Les pedimos ir al jardín del centro (si no hubiera, se lo lleva cada uno/a a casa y hace la propuesta en una macetita, en el campo, etc.) y procedemos a dar una semilla a cada una de las personas participantes. Les proponemos que entierren la carta, la deshagan con las manos en trocitos o incluso quemarlos y junto a la ceniza o trocitos de papel, pondremos una semilla que con nuestro cuidado y atención, florecerá. Reflexionamos sobre el hecho de que las relaciones vividas, los cambios experimentados en nuestra vida, etc, son el germen de quienes somos, de una nueva vida, nos ayudan a tener raíces, a saber de dónde venimos...	
RECURSOS	
Semillas, tierra fértil, palas o rastrillos, ordenador, altavoces, folios, lápices de colores.	
PARA SABER MÁS	
Sanchis, R y Altable, Ch. (2018) Guia d'educació afectivosexual "Els nostres cossos, els nostres drets", València, Generalitat Valenciana. (http://www.ceice.gva.es/es/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual)(Bloque 10:10.4) http://www.ceice.gva.es/es/web/inclusioeducativa/guia-per-a-l-atencio-al-dol	

TÍTULO: CAMINANDO EN COMPAÑÍA**Bloque 3****Duración:** 50 minutos**Palabras clave:** comunicación, tipos de vínculos, empatía, límites.**Presentación:**

Mediante esta actividad, vivenciaremos los diferentes tipos de vínculos, nuestros propios límites y la capacidad de empatía.

Existen diferentes tipos de vínculos según el tipo de espacio personal, es decir, según cómo cada persona estructura su mundo afectivo interno y fuera de sí, en relación a otras personas.

En los vínculos sanos se da libertad de expresión de emociones, existe diálogo y comunicación.

Un vínculo sano envuelve a cada integrante de la relación en un halo de libertad y confianza plena en la otra persona. Cada uno/a tiene su espacio personal que no tiene porqué compartir con la pareja, para después encontrarse en un espacio común donde compartir experiencias. (Ver Material complementario: Tipos de vínculos)

Nivel recomendado: todos los niveles de FP**Objetivos:**

- Vivenciar diferentes situaciones de abuso y extrapolarlas a nuestro día a día reflexionando si somos conscientes o no de cuándo las experimentamos.
- Valorar la importancia del diálogo asertivo y empático en la toma de decisiones.

DESARROLLO

1. Dividimos de manera aleatoria el grupo por parejas (si el grupo no estuviera muy cohesionado, podrían ponerse por parejas según afinidad). La mitad del grupo espera en el aula o patio mientras explicamos la actividad a la otra mitad.

Explicación de la actividad: vamos a vivenciar diferentes tipos de vínculos que podemos tener con las personas. Para ello, vamos a representar tres tipos de situaciones:

Vais a coger a vuestra pareja (ésta estará con los ojos cerrados o vendados) como queráis (de la mano, cintura, hombros...) y la vais a llevar a dar un paseo por dónde queráis, pudiendo también "jugar" con su postura corporal (ej. sentarla, ponerle los brazos cruzados... como si fuera un maniquí). No intervendrá el diálogo, simplemente las dirigís hacia dónde queráis y como queráis (siempre que no peligre su integridad física). Si en cualquier momento vuestra pareja se siente agobiada, pararemos esta primera parte e iremos a la segunda.

Ahora vais a realizar lo mismo que en la situación anterior, pero vais a preguntarle primero si le gusta por dónde estáis dando el paseo, la manera de acompañarla o cogerla, si le apetece descansar, etc. Pero a vosotros/as la respuesta os dará igual, porque seguiréis marcando vosotros/as las pautas. No tendréis en cuenta su opinión.

Ahora, desde el primer momento vais a tener presente las opiniones de vuestra pareja, la manera de cogerla, acompañarla, por dónde quiere caminar, si quiere quitarse la venda de los ojos, etc.

2. Puesta en común grupal. Pasados unos 10 min., nos reuniremos de nuevo todo el grupo y pasaremos a la reflexión grupal.



Personas que han sido guiadas:

¿Cómo os habéis sentido en las diferentes situaciones?

¿En cuál de las situaciones te has sentido más cómodo/a? ¿Por qué?

Personas que han guiado:

¿Cómo os habéis sentido? ¿En cuál de las tres situaciones os habéis sentido más incómodos/cómodos/as?

¿Os habéis sentido en la vida real como en las dos primeras situaciones? (ej. dependencia absoluta cuando somos bebés y tenemos un vínculo fusional con quien nos cuidaba...)

Para todas y todos:

-¿Cuál es el modelo de vínculo más sano y nutritivo de los tres?

-A lo largo de vuestra vida, ¿habéis vivido o sentido que os han llevado/guido sin tener en cuenta vuestras opiniones?

-¿Cómo creéis que podrían mejorar nuestras relaciones y vínculos?

RECURSOS

Vendas o pañuelos para tapar los ojos

PARA SABER MÁS

Sanchis, R y Altable, Ch. (2018) Guia d'educació afectivo sexual "Els nostres cossos, els nostres drets", València, Generalitat Valenciana. (<http://www.ceice.gva.es/es/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual>). (Bloques 10.6,6.2,7.4 y 7.5.)

**Material complementario para el profesorado de la actividad: Caminando en compañía.****Tipos de vínculos**

Según Fina Sanz⁸ en su libro “Los vínculos amorosos los vínculos son :

1.- **Modelo de inclusión o integración.** En este modelo y partiendo de la existencia de una pareja, uno de los miembros está incluido dentro del otro. Por tanto, no tiene espacio para pensar, sentir o actuar fuera de su pareja. En este tipo de modelo, hay relaciones de poder de un miembro sobre el otro. Son relaciones que pueden transmitir la sensación de seguridad pero también falta de libertad. Ej. en las familias se produce cuando los hijos/as son muy pequeños y dependen absolutamente de los cuidados del adulto/a.

2.- **Modelo fusional.** Suele darse en familias, parejas o amistades que entienden que se han de tener los mismos gustos, deseos, misma manera de sentir o pensar, mismas amistades, etc. En las parejas, durante la fase del enamoramiento, la fusión es normal, pero después se ha de ir dejando paso al espacio propio de cada persona.

3.- **Modelo de interdependencia.** Este modelo implica que hay espacios personales no compartidos para cada persona (amistades, actividades, tiempos para uno/a mismo/a, viajes, etc) y un espacio común que se comparte. Este modelo se produce en relaciones más igualitarias y democráticas, en las que se necesita hablar, escuchar, expresar deseos y emociones y llegar a acuerdos.

4.- **Modelo de separación total.** En este modelo no hay relación. Se produce un tipo de contactos eventuales y de separación inmediata. Puede producirse entre compañeros/as de estudio o trabajo, en algunas relaciones sexuales con personas desconocidas o en encuentros fugaces de viajes.

5.- **Modelo de soledad.** Este modelo corresponde a personas sin familia, pareja o amistades íntimas. Hay momentos en la vida en los que se pasa por situaciones así, como son los casos de personas raptadas, que han perdido a la familia o la pareja, inmigrantes sin familia, etc.

En nuestras relaciones podemos pasar por todos los modelos, según los momentos. Podemos pasar (con la familia, amigos, pareja...) por momentos de fusión y de gran bienestar, otras veces por momentos de interdependencia o por sentirnos integrados, separados o con una gran soledad. Lo que importa en estos momentos será escuchar nuestro deseo y decidir dar los pasos necesarios para buscar nuestro bienestar, teniendo en cuenta los deseos de la otra persona o las otras personas.

Se aporta también una infografía resumen de los tipos de vínculo de pareja en el Anexo VI.

⁸ Citado en Sanchis, R y Altable, Ch. (2018) Guia d'educació afectivo sexual “Els nostres cossos, els nostres drets”, València, Generalitat Valenciana. (<http://www.ceice.gva.es/es/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual>). (Bloques 10.6,6.2,7.4 y 7.5.)



TÍTULO: CARTAS DE AMOR	
Bloque 3	Duración: 50 minutos
Palabras clave: amor romántico, amor sano.	
Presentación: Esta actividad nos hará reflexionar sobre el amor romántico y el amor sano y respetuoso, a través de algo tan cercano como pueden ser las declaraciones de amor. En el Anexo VII podemos encontrar una infografía que recoge los mitos del amor romántico.	
Nivel recomendado: todos los niveles de FP	
Objetivos - Reflexionar sobre las características tóxicas del amor romántico y cómo estas nos dificultan ver la realidad y nos limitan en nuestra libertad personal. - Tomar conciencia de un vínculo sano y saludable en el amor de pareja. - Considerar otras maneras de amar y pensar cómo nos gusta amar y que nos amen.	
DESARROLLO	
1. En primer lugar vamos a disponer al alumnado sentado en forma de círculo o semicírculo y vamos a introducir el tema preguntándoles sobre el amor romántico: qué es, qué características tiene, cómo se comportan los miembros de la pareja en el amor romántico, etc. 2. A continuación, repartiremos a cada alumno/a, dos cartas de amor, una característica del amor romántico y otra de amor respetuoso. Dejaremos que las lean de manera pausada y apunten en un folio las características de cada tipo de amor o subrayen aquellas frases que las distinguen entre ambos tipos de vínculos. 3. Posteriormente, se sentarán por parejas y pondrán en común sus reflexiones. 4. Seguidamente, se pondrán en común todas las reflexiones surgidas y se proyectarán unas preguntas finales para todo el grupo. A modo de ejemplo: a. ¿Habéis identificado la carta del amor romántico? ¿Qué características tiene? b. ¿Cuál de las dos cartas refleja una relación sana, libre y no dependiente? c. ¿Creéis que a día de hoy se sigue “vendiendo el amor romántico” en películas, canciones, en nuestro proceso de socialización? Poner ejemplos. 5. Para finalizar, vamos a escribir una carta de amor para nuestra futura pareja si deseamos tenerla o en el caso de que no sea así, una carta de amor dirigida a nosotros/as mismos/as, que refleje cómo nos gusta amar y que nos amen.	
RECURSOS	
Material complementario (dos cartas de amor) fotocopiado para cada uno de los alumnos/as, folios, bolígrafos, mesas y sillas.	
PARA SABER MÁS	
Sanchis, R y Altable, Ch. (2018) Guia d'educació afectivosexual “Els nostres cossos, els nostres drets”, València, Generalitat Valenciana. http://www.ceice.gva.es/es/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual . (Bloque 10.1)	

**Material complementario Actividad: Cartas de Amor****CARTA 1**

Hola amor mío, quiero expresarte mediante esta carta cuánto te quiero y lo enamorada que estoy de ti.

Eres la razón de mi existencia. Junto a ti me siento plena y feliz. No necesito nada más en mi vida que estar junto a ti.

Cuando no estamos juntos, siento que el mundo se derrumba a mis pies, todo pierde el sentido de ser. Cuando sales con los amigos, me quedo inquieta, tengo dudas, no duermo... hasta que regresas a mi lado y todo vuelve a ser perfecto.

Quiero estar junto a ti siempre, que tú solo seas para mí y yo siempre tuya. Espero que tú sientas lo mismo que yo, porque si no, me moriría.

Siento que eres el hombre de mi vida, mi media naranja, como suele decirse. No imagino mi vida sin ti.

Siempre tuya.

**Será aconsejable cambiar el sexo de la protagonista y repartir las cartas escritas en masculino y femenino.*

CARTA 2

Querida compañera y amiga, quisiera poder expresarte mis sentimientos hacia ti.

En primer lugar, quisiera darte las gracias por compartir tu tiempo conmigo. Las experiencias que vivimos juntos me aportan tantas cosas positivas...

Nuestro amor se basa en el respeto mutuo. Siento que podemos hacer cada uno las cosas que nos gustan, estar cada uno con sus amigos/as, descubrir lo que la vida nos depara a cada uno... y después, poder compartirlas es maravilloso. Contigo puedo ser yo mismo, si necesito llorar o desahogarme, siento que puedo hacerlo con confianza y que no voy a ser juzgado por ello. Me encanta tu manera de ser, cómo te mueves por el mundo, descubriendo todas las posibilidades que se cruzan por tu camino y después compartiéndolas conmigo, para aprender ambos. Los dos somos seres libres, que podemos estar o no estar juntos. Ahora lo estamos y por ello me siento feliz, pero si algún día tú o yo decidimos transitar otros senderos y separarnos, estaré agradecido por haber andado contigo un tramo del camino.

Te deseo libre y tan hermosa como eres.

Gracias por caminar junto a mí.



TÍTULO: LÍMITES	
Bloque 3 Palabras clave: Límites, vínculos.	Duración : 50 minutos
Presentación: Con la siguiente dinámica vivenciaremos de una manera muy sensitiva, especialmente visual, qué ocurre cuando en nuestras relaciones consentimos y no ponemos límites. (Ver Material complementario de la actividad del Bloque 3: Caminando en compañía)	
Nivel recomendado: todos los niveles de FP	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Reflexionar sobre todos aquellos momentos de nuestra vida, o incluso de nuestro día a día, donde nos dejamos llevar por el otro/a, realizando pequeñas concesiones que nos van quitando libertad.- Visualizar cómo el consentimiento sin plena consciencia y libertad es realmente una prisión y negación hacia nosotros/as mismos/as.- Concienciarse de la importancia de poner límites en nuestras relaciones y en nuestra vida.- Reflexionar sobre los tipos de vínculos que mantengo con las personas del entorno.	
DESARROLLO	
<p>1. Invitamos a que el alumnado se relaje mediante una pequeña meditación guiada: respiración consciente, toma de consciencia de cómo está nuestro cuerpo. Pueden, si así lo desean, cerrar los ojos. Una música relajante para estos minutos puede ir bien.</p> <p>2. Introducimos la actividad (visualización): Les pedimos que piensen en todas las veces que hemos consentido actitudes, acciones de los demás y de nosotros/as mismos/as que nos han perjudicado por no poner límites (ej. salir con mi novio/a aunque no me apetecía, tomar alcohol porque lo hacían mis amigos/as, aceptar ese pequeño insulto que me hizo aquel día, mantener relaciones sexuales cuando realmente no lo deseaba, etc.).</p> <p>3. Se reparte a cada alumno/a un globo y con cada exhalación van a visualizar los consentimientos pensados hace un momento, llenando poco a poco el globo. Así, pensarán en una conducta vivida dañina para ellos/as mismos/as y exhalarán dentro del globo. Éste se irá llenando hasta estar a punto de explotar (como pasa con nosotros/as mismos/as cuando no ponemos límites, nos exponemos a conductas abusivas, etc.). Una vez esté a punto de explotar, vamos a visualizar que ponemos límites, diciéndonos en silencio frases como: “no, ahora no tengo ganas”, “gracias, pero no me apetece beber”, “no me insultes, no me gusta”, etc. Y vamos aflojando poco a poco el globo por su boquilla, hasta que quede de nuevo deshinchado.</p> <p>4. Reflexionamos en gran grupo cómo nos hemos sentido en la realización de la dinámica.</p> <ul style="list-style-type: none">a) ¿Creéis que es importante poner límites en la vida?b) ¿Qué sientes cuando no lo haces?c) ¿Y cuándo eres capaz de establecer límites?d) ¿Qué tipo de vínculo sería el idóneo en las relaciones con los demás?	
RECURSOS	
Globos (uno o dos por persona), ordenador y altavoces.	
PARA SABER MÁS	
Sanchis, R y Altable, Ch. (2018) Guia d'educació afectivosexual <i>Els nostres cossos, els nostres drets</i> , València, Generalitat Valenciana. http://www.ceice.gva.es/es/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual . (Bloque 10)	



TÍTULO: PROPONGAMOS OTRO FINAL	
Bloque 3	Duración: 2 sesiones de 50 minutos
Palabras clave: amor romántico; relaciones tóxicas.	
Presentación: Los mitos del amor romántico forman parte de nuestra cultura y están presentes en las diferentes expresiones culturales: literatura, música, cine, pintura... Una buena estrategia para cuestionar este modelo de amor es cambiar la historia o el final de uno de estos productos culturales (la letra de una canción, el final de un cuento o de una película,...).	
Nivel recomendado: todos los niveles de FP	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Reconocer cómo a través del cine, música y literatura nos han transmitido la idea del amor romántico.- Reflexionar sobre los vínculos que tenemos con las personas que amamos.- Identificar las características del amor romántico.- Proponer otra historia diferente basada en el amor respetuoso.	
DESARROLLO	
SESIÓN 1 <p>Introducimos la actividad explicando el concepto de amor romántico y sus características. Dividimos al grupo en subgrupos de 5 o 6 personas. Cada subgrupo debe pensar en una película, canción, cuento, etc, que refleje las características del amor romántico. Reflexionan sobre el mismo e inventan un desarrollo o final diferente donde se refleje un vínculo sano. Piensan y acuerdan entre todos/as qué medio van a usar para contar la historia a sus compañeros/as (narración, cantar la canción con otra letra, vídeo tipo "tik tok", etc).</p>	
SESIÓN 2 <ol style="list-style-type: none">1.- Retomamos donde lo dejamos el día anterior y se procede a realizar la creación artística.2.- Puesta en común con el resto de compañeros/as del aula.3.- Reflexionamos en gran grupo sobre la experiencia vivida:<ul style="list-style-type: none">¿Qué tipo de amor es el que prima en novelas, películas, música?¿Por qué creéis que esto es así?¿Cómo ha podido influir este modelo de amor en nuestras vidas?¿Creéis que es importante ver otros modelos de amor?	
RECURSOS	
Folios, bolígrafos, móvil personal y ordenadores (si no tienen móvil).	



TÍTULO: REALIZAMOS UN CÓMIC	
Bloque 3 Palabras clave: vínculos, relaciones, comunicación.	Duración: 2 sesiones de 50 minutos
Presentación: A través de esta actividad reflejaremos artísticamente diferentes tipos de vínculos, uno tóxico y otro sano, respetuoso y consciente. (Ver material complementario para el profesorado Tipos de Vínculos de la actividad “Caminando en compañía” del bloque 3)	
Nivel recomendado: todos los niveles de FP	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Distinguir los diferentes tipos de vínculos afectivos.- Reflexionar sobre las características que tiene que tener un vínculo sano y respetuoso.- Plasmar de manera artística la comparativa entre un vínculo tóxico y otro sano.	
DESARROLLO	
SESIÓN 1 Comenzamos la actividad reflexionando de manera grupal sobre los diferentes tipos de vínculos afectivos. Una vez aclaradas dudas y teniendo clara la diferencia entre un vínculo dañino y otro sano, se hacen subgrupos de 5 o 6 personas. Se propone que por grupos han de realizar dos historias, con los mismos personajes y una misma situación donde se reflejen ambos tipos de vínculos, de tal manera que podamos ver la diferencia claramente.	
SESIÓN 2 Retomamos la actividad donde la dejamos el día anterior, recordando los puntos clave. Pasamos la historia a formato de cómic (no es necesario que haya demasiadas viñetas. Puede ser una misma escena pero con distintos finales). Se pone en común con el resto de compañeros/as y reflexionamos sobre nuestros trabajos. Exponemos nuestros trabajos en el hall de nuestro centro educativo.	
RECURSOS	
Folios, pinturas, bolígrafos, rotuladores, ordenador o móvil personal (para visualizar viñetas de cómic).	



TÍTULO: ¿IMPOSICIÓN O CONSENTIMIENTO? MEJOR, DESEO COMPARTIDO	
Bloque 3 Palabras clave: Violencia de género, violación, consentimiento, abuso.	Duración: 50 minutos.
Presentación: El punto de partida de la relación sexual es la seducción o el flirteo. Para las chicas, puede ser un juego que no tiene necesariamente como finalidad un encuentro sexual. Para ellos, si la chica ha entrado en el juego, aceptan mal que no acabe en un encuentro sexual (coital). Pero una cosa es seducir y otra insistir y presionar. Aclaremos la diferencia.	
Nivel recomendado: todos los niveles de FP	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Identificar los elementos culturales que naturalizan y justifican los abusos y la violencia sexual.- Reflexionar sobre la necesidad de respetar la libre decisión de cada persona sobre su cuerpo y su sexualidad.- Aprender a decir que no cuando no se desea mantener una relación sexual.- Aprender a respetar la negativa de la otra persona, sin ejercer presión, chantaje ni manipulación.	
DESARROLLO	
<p>Esta actividad es una adaptación de una actividad de la guía <i>Els nostres cossos, els nostres drets</i>, València, Generalitat Valenciana (2018). Sanchis, R y Altable, Ch. (http://www.ceice.gva.es/es/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual)</p> <p>Empezamos la actividad compartiendo algún dato sobre las violencias sexuales. Para algunas personas la palabra violación evoca imágenes de figuras encapuchadas asaltando sexualmente a personas por la noche. Pero lo cierto es que el porcentaje más alto de agresores sexuales está en el grupo de amigos o conocidos de la víctima. Vamos a intentar comprender por qué puede pasar esto y cómo dejar de ser cómplices</p> <p>Se les explica que se van a utilizar los cómics de Alli Kirkham para entender la diferencia entre imponer y consentir y desmontar falsas creencias que mantienen la cultura de la violación. Para ello, se organizará la clase en pequeños grupos de 2 – 3 personas a los que se les repartirán los cómics impresos o el enlace de los mismos, en caso de disponer de dispositivos tecnológicos para poder leerlos.</p> <p>“La violación y el consentimiento explicados en 7 sencillos comics”. https://www.boredpanda.es/comics-consentimiento-violacion-alli-kerkham/</p> <p>Se presentan dos actividades posibles, a elegir en función de las características del grupo</p> <p>1. Después de leer los cómics, extraed las falsas creencias que sostienen la cultura de la violación. Posteriormente, escribid un manifiesto que refleje relaciones respetuosas y libres. Con este material, cada grupo construye dos posters (cultura de la violación y cultura del respeto) en</p>	



formato digital, si se cuenta con soporte digital o con cartulinas.

2.Después de leer los cómics, imaginad otras situaciones parecidas que ayuden a entender el consentimiento frente a la violencia y dibujadlas.

Puesta en común de los trabajos elaborados por cada grupo.

Si se considera conveniente, se puede proponer al grupo como reto la realización de una exposición en el centro con los posters de la cultura de la violación y los posters de la cultura del respeto; o con los cómics elaborados por el alumnado, buscando un título que represente el trabajo realizado. Posible título: “No es no”. Reto vinculado a la celebración del 25 de noviembre.

RECURSOS

Ordenadores para el grupo, cartulinas, folios, bolígrafos y colores.

PARA SABER MÁS

Consentimiento sexual. Planned Parenthood.

<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/relaciones/consentimiento-sexual>

**TÍTULO: REGLAS BÁSICAS DEL CONSENTIMIENTO****Bloque 3****Palabras clave:** violencia de género, abuso sexual, consentimiento.**Duración:** 50 minutos.**Presentación:**

Un encuentro sexual debe ser un acto libre y deseado. Si una de las partes no quiere, respétalo. Si quería al principio, pero ha cambiado de opinión, respétalo. Seguir adelante sin tener en cuenta a la otra persona, es violencia sexual.

Nivel recomendado: FP básica y Grado Medio**Objetivos:**

- Identificar los elementos culturales que naturalizan y justifican los abusos y la violencia sexual.
- Reconocer el doble rasero con el que medimos las conductas sexuales en hombres y mujeres.
- Aprender a decir que no cuando no se desea mantener una relación sexual.
- Aprender a respetar la negativa de la otra persona, sin ejercer presión, chantaje ni manipulación.

DESARROLLO

Actividad adaptada de la Guía "Els nostres cossos, els nostres drets" Bloque 6 València, Generalitat Valenciana. (2018) Sanchis, R y Altable, Ch. (<http://www.ceice.gva.es/es/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual>)

Se explica que vamos a indagar sobre el consentimiento en las relaciones sexuales, a través de una historia ficticia, pero que refleja situaciones reales y haciendo un paralelismo con tomar el té.

Se divide la clase en pequeños grupos (3 – 4 personas) y se les entrega el texto de "Laura y Juan" del material complementario.

Se les pide que lean el texto y respondan a las preguntas, para compartirlas después con el grupo clase.

Cada grupo expone sus respuestas, generando debate y reflexión.

Al acabar el debate se proyectará el video "El consentimiento es tan simple como el té" (2'50 min), que establece una analogía entre el consentimiento sexual y la aceptación o el rechazo de una taza de té.

https://www.youtube.com/watch?v=wryWWnKYW_0

Para acabar, se les propone construir juntos y juntas un escrito que recoja las reglas básicas para vivir una sexualidad sana, libre y respetuosa. Incluimos un listado de reglas en material complementario, para que puedan servir a la persona dinamizadora como sugerencias para guiar al grupo, aunque no se le dirán al grupo para favorecer sus aportaciones

RECURSOS

Fotocopias del material complementario; ordenador y proyector

PARA SABER MÁS

Sanchis, R y Altable, Ch. (2018) Guía d'educació afectivosexual "Els nostres cossos, els nostres drets", València, Generalitat Valenciana.

<http://www.ceice.gva.es/es/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual>

**Material complementario de la Actividad Reglas básicas del consentimiento****Laura y Fran**

“Laura volvió a casa disimulando delante de las amigas el intenso dolor que sentía entre las piernas. Sol y Joana no paraban de preguntar cómo le había ido con Fran, pero Laura pudo escabullirse caminando muy deprisa para hacer más corto el trayecto que separaba el pub de su casa, y diciéndoles que tenía mucho sueño y que al día siguiente se lo contaría todo con pelos y señales.

Cuando llegó a casa, habría pagado por una ducha, pero no quería por nada del mundo que el ruido del agua despertara a sus padres y que estos descubrieran que llegaba dos horas más tarde de lo que habían acordado. Por eso entró deprisa en su habitación, cerró con el pestillo y, mientras se desnudaba, se conformó con imaginar que el agua le caía por el cuerpo y se llevaba la suciedad que sentía junto con la culpa y la vergüenza.

Antes de poner las bragas en la cesta de la ropa sucia, miró para comprobar que no tuvieran sangre y se tranquilizó al ver que sólo había un poco más de fluido de lo normal, producto seguramente de haberse excitado mientras se besaban. La primera vez tampoco sangró. Le habían contado que sería casi como una película de vampiros, pero no fue así y tampoco le dolió. Para Andrés también había sido la primera vez, lo habían hecho suavemente, sin prisa... y suspendida en el agradable recuerdo de aquella relación, tan distinta a la que acababa de tener con Fran, se olvidó por un momento del escozor que sentía.

Después de la ducha imaginada, se puso el pijama y se acostó. Cerró los ojos, aunque sabía que no podría dormir porque las imágenes de la noche volverían una y otra vez, y se abrazó al peluche que le habían regalado las amigas para su cumpleaños, buscando que su suavidad le curara el escozor de la entrepierna y sobre todo el del alma, que todavía le hacía más daño. ¿Por qué había aceptado subir al coche con él? ¡Parecía tan dulce por whatsapp! Hacía meses que le gustaba y esa noche había decidido acercarse, animada por Sol, que siempre era más decidida que ella. Sorprendentemente, todo fluyó y de hablar pasaron a besarse y tocarse y a Laura se le olvidó que estaban en un pub y que media clase la veía disfrutar de los besos de Fran y de las gustosas caricias en la oreja que él le regalaba.

Pero en el coche todo cambió. A él le entró la prisa y a ella casi no se le sentía la voz cuando le decía: me haces daño, me estás clavando tus caderas, vas muy deprisa, no me gusta, no quiero, no... Al primer no él le dijo que era una cría y que no había perdido dos horas comiéndole la boca para quedarse así. Al segundo no añadió que a ella le gustaba el tema, porque todo el instituto sabía que lo había hecho ya con Andrés y que no se hiciera la estrecha. Al tercer no, él le aseguró que le gustaría mucho y que a qué había ido si no. La cuarta negativa fue pronunciada hacia dentro, mientras los vidrios se empañaban con el vaho de sus respiraciones: la de él, de placer; la de ella, de dolor. Y Laura se dejó ir intentando pensar en cosas agradables, para que aquella eternidad durara solo un instante. Y cuando él acabó, se besaron y todo -porque eso era lo único que le había gustado- y se sintió más imbécil”.



Preguntas:

1. ¿Cómo es la relación sexual de Fran y Laura? ¿Cómo se sentirán ambos al día siguiente?
2. ¿Qué piensas de la forma de actuar de Fran? ¿Habrías actuado igual?
3. ¿Por qué se siente mal Laura? ¿Qué habrías hecho en su lugar?
4. ¿Crees que es una violación? Argumentalo.
5. Si fueras amigo/a de Fran y te contara lo que ha pasado, ¿qué le dirías?
6. Si fueras amigo/a de Laura, ¿qué le dirías?
7. ¿Estás de acuerdo o en desacuerdo con estas afirmaciones?
 - Los chicos están más necesitados sexualmente que las chicas.
 - Una chica pierde el derecho a decir que no cuando ya se ha comenzado a tener sexo y la otra persona está excitada.
 - A los chicos les cuesta controlarse sexualmente, especialmente cuando están muy excitados.
 - El consentimiento dado no se puede revocar cuando se ha dicho que sí.
 - Los chicos tienen derecho a exigir ser complacidos cuando están excitados.
 - Los chicos han de llevar la iniciativa sexual.
 - Si las chicas van solas, beben o salen hasta tarde, después no se pueden quejar si abusan de ellas.
 - Las chicas han de hacerse de rogar si quieren ser respetadas, no pueden decir que sí a la primera.
 - Las chicas no han de ir solas a los sitios porque son frágiles y las pueden violar.
 - Los chicos tendrían que volver más pronto a casa que las chicas, ya que son potencialmente peligrosos.
 - Las chicas que hacen siempre lo que quieren y van donde quieren se buscan lo malo que les pueda pasar.
 - Las chicas que no ponen límites son unas guarras y las que lo ponen son unas estrechas.
 - Es normal presionar si una chica ha dicho que sí y después se arrepiente.

Listado de reglas:

1. Chicos y chicas pueden tomar la iniciativa en materia sexual.
2. Ni los chicos ni las chicas nacen sabiendo. La sexualidad se aprende (y no precisamente en las películas porno o en las románticas convencionales).
3. Los chicos no están más necesitados sexualmente que las chicas.
4. Los chicos se pueden controlar perfectamente, las hormonas no los controlan.
5. No se pierde el derecho a decir no, aunque se haya comenzado la relación sexual o se esté muy excitado o excitada.
6. El consentimiento puede ser revocado en cualquier momento.
7. Seducir es un juego saludable y divertido. Insistir, presionar y no respetar los nos, es violencia.
8. La forma de vestir de las chicas, que salgan solas hasta altas horas de la noche, que beban alcohol o tomen otras drogas, no significa: "Busco sexo, viórame"; quiere decir: "Mi cuerpo es mío y tengo derecho a decidir qué hacer con él, cómo vestirme, cómo mostrarme... Tengo derecho a ocupar el espacio público; Tengo derecho a vivir sin violencia; Tengo derecho al placer".



TÍTULO: ENTÉRATE A LA PRIMERA, PRESIÓN NO ES SEDUCCIÓN	
Bloque 3 Palabras clave: Violencia de género, presión, consentimiento, asertividad, derechos.	Duración: 50 minutos.
Presentación: Los encuentros sexuales entre dos personas han de ser deseados y elegidos por ambas partes. Si tu pareja no desea tener sexo contigo en este momento, abandona tu propósito. Si tu pareja intenta presionarte para tener sexo cuando tú no lo deseas, sé asertiva y di no.	
Nivel recomendado: todos los niveles de FP	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Identificar los mecanismos de presión que se utilizan cuando el deseo sexual no es correspondido.- Reconocer el derecho a decidir con libertad sobre nuestro cuerpo.- Aprender a responder asertivamente ante proposiciones que no son de nuestro agrado.	
DESARROLLO	
Actividad adaptada de la Guía “Els nostres cossos, els nostres drets” Bloque 6 València, Generalitat Valenciana. (2018) Sanchis, R y Altable, Ch. (http://www.ceice.gva.es/es/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual) Se explica al grupo que vamos a trabajar con una escena ficticia entre una pareja, donde aparece un conflicto en el interés sexual de ambos y cómo lo resuelven. El guion ya está elaborado, pedimos a un voluntario y una voluntaria que quieran leerlo dramatizándolo, poniéndose en el rol de cada personaje. Introducimos la situación diciendo que la pareja acaba de venir de cenar y han subido al piso de la chica. Ella le invita a una copa. Él intentará besarla, pero ella no tiene ganas de relaciones sexuales esa noche. Lectura dramatizada del texto aportado en materiales complementarios. Reflexión por parejas. Se forman parejas y se les entrega una hoja con el diálogo que se ha representado y unas preguntas para la reflexión que aparecen en materiales complementarios. Posteriormente, se abre un diálogo entre toda la clase, donde se les anima a compartir la reflexión hecha en pareja. Cada pareja busca a otras parejas con quienes intercambiar las frases de presión que han escrito en el punto 5, para practicar respuestas asertivas, que les ayuden a saber poner límites y no dejarse manipular.	
RECURSOS	
Texto escrito con preguntas del material complementario para cada pareja y bolígrafos.	
PARA SABER MÁS	
Sanchis, R y Altable, Ch. (2018) Guia d'educació afectivosexual “Els nostres cossos, els nostres drets”, València, Generalitat Valenciana. (http://www.ceice.gva.es/es/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual)	

**Material complementario de la actividad: Entérate a la primera, presión no es seducción.****Él y Ella.**

Ella: Esta noche no tengo ganas.

Él: Pues yo creía que nos lo habíamos pasado super bien.

Ella: Es verdad, esta noche lo he pasado muy bien contigo.

Él: Entonces, ¿qué pasa?

Ella: No comprendo... ¿Qué hay de malo en que esta noche no tenga ganas?

Él: Pero... ¿Por qué no? Pensaba que me querías.

Ella: Y te quiero. Pero esta noche no me apetece acostarme contigo.

Él: Con lo bien que nos lo pasaríamos. ¡Sería una experiencia fantástica para los dos!

Ella: Sí, es posible, pero esta noche no tengo ganas.

Él: ¿Qué hay de malo en pasarlo bien?

Ella: Nada que yo sepa.

Él: Entonces, ¿por qué me rechazas?

Ella: No tengo ningún motivo en particular. Y no estoy rechazándote. Sólo es que esta noche no tengo ganas de acostarme contigo.

Él: Pues yo creo que es perfectamente natural hacerlo cuando dos personas se quieren como tú y yo.

Ella: No te entiendo. ¿Es que te parece antinatural que no tenga ganas de acostarme contigo?

Él: Podríamos dejarnos llevar por nuestros sentimientos y conocernos mejor.

Ella: Es posible. A mí también me gustaría dejarme llevar, pero no hoy.

Él: Tú y yo nos entendemos.

Ella: Tienes razón. Me gusta hablar contigo.

Él: ¿Te das cuenta de que en la cama todavía sería mejor? ¡Si nos queremos y nos entendemos a la perfección!

Ella: Comprendo lo que sientes, pero no quiero acostarme contigo.

(Adaptado de M. Smith. *Cuando digo no, me siento culpable*. Debolsillo)

Él: ¿Qué tengo yo de malo?

Ella: ¿Crees que no quiero acostarme contigo porque tienes algo malo?

Él: En todo caso, está claro que no te gusto.

Ella: Eso sí que no lo entiendo. ¿Qué no me quiera acostar contigo significa que no me gustas?

Él: Pensaba que me querías.

Ella: Y te quiero, pero esta noche no tengo ganas.

Él: ¡Me siento tan solo! Si realmente te importaran mis sentimientos accederías a acostarte conmigo. Pero está claro que no te importan mis sentimientos.

Ella: Tus sentimientos y los míos me importan.

Él: No será que tienes algún problema con el sexo. Creo que tienes prejuicios y yo podría ayudarte a superarlos.

Ella: No creo. Pero... ¿se puede saber qué hay en mi comportamiento que te haga pensar que tengo un problema sexual?

Él: Siempre dices que te preocupas por los demás, pero no actúas así conmigo.

Ella: Quizá tengas razón. A veces me contradigo a mí misma.

Él: La mayoría de las relaciones son superficiales. Yo quiero una relación seria, profunda. Y tu pareces huirme.

Ella: Mmmm

Él: ¿Es éste el juego que te gusta practicar con los chicos? Esta noche estás jugando conmigo. No has parado de decirme cómo te gusto, incluso me has invitado a subir a tu casa.

Ella: Es evidente que no ha sido una buena idea invitarte a subir.

Él: Hay un nombre para las chicas que actúan como tú: calientapollas.

Ella: (Se va a la puerta y la abre). Vete.



Preguntas:

1. Subrayad todas las frases de presión que veis en el diálogo.
2. ¿Alguien ha usado con vosotros/as una frase de presión de éstas? ¿Cómo te sentiste? ¿Cómo respondiste?
3. ¿Crees que ella responde de manera adecuada?
4. ¿Qué habrías hecho tú en su lugar?
5. Escribid otras frases de presión que se os ocurran y se utilicen en relaciones de pareja.

**TÍTULO: RECETAS QUE MATAN EL AMOR 1: SIN LIBERTAD NO HAY AMOR****Bloque 3****Duración:** 50 minutos.**Palabras clave:** Violencia de género, relación tóxica, pareja.**Presentación:**

“El amor suma, no resta; el amor de verdad no duele”. Sin embargo, siguen presentes modelos amorosos basados en la posesión y los celos, más que en modelos igualitarios. Vamos a adentrarnos en ellos, para saber de qué se componen.

Nivel recomendado: todos los niveles de FP**Objetivos:**

- Identificar las diferentes formas de maltrato que pueden darse en una relación, reconociéndolas como señas de identidad de un amor tóxico y desigual.
- Relacionar las expectativas en relación a la pareja con los mitos del amor romántico y sus sesgos de género.

DESARROLLO

Actividad adaptada de **En el laberinto... Manual de uso de la campaña. #No te pierdas. Sin libertad no hay amor.** Juan Ignacio Paz Rodríguez y Paola Fernández Zurbarán. Cuaderno editado por el Instituto Andaluz de la Mujer, 2015. <http://www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/2016/143548666.pdf>

Esta actividad es la primera de una serie, en la que se abordan diferentes aspectos concretos presentes en relaciones tóxicas de pareja, a través de recursos y dinámicas específicas. De manera que la persona dinamizadora puede elegir el número de sesiones a implementar y el contenido de cada una de ellas, en función del grupo y las posibilidades de tiempo.

Se proyectarán los dos videos de la campaña: “#No te pierdas. Sin libertad no hay amor” del Instituto Andaluz de la Juventud. (5 min.)

<https://www.youtube.com/watch?v=JR4ez2QYap8>

<https://www.youtube.com/watch?v=DfGb8rxAz0c>

Tras su visionado, se abrirá un diálogo para exponer las impresiones y sentimientos que les han generado.

Sugerencia de preguntas:

- ¿Cómo os habéis sentido y qué habéis pensado al verlos?
- ¿Creéis que esta historia puede ser real o es solo una ficción?
- ¿Conocéis o habéis vivido alguna historia parecida?
- ¿Hay algo que os ha llamado más la atención? ¿Algo con lo que no estéis de acuerdo?

Tras este primer diálogo se les puede plantear una de estas dos actividades:

¿Qué pasará con esta pareja?

Se les lanza la pregunta: ¿cómo creéis que seguirán estas historias? y se les dice que escriban un final para la historia de ella, de él o de la pareja, individualmente o en pequeños grupos. Al acabar, compartirán sus historias.

Detección de la violencia.

Se lanza al grupo las siguientes preguntas:

- ¿Creéis que hay violencia en esta historia?
- Si la hay, ¿a partir de qué momento?
- ¿Cuáles creéis que son conductas de violencia?

Se acaba la sesión invitándoles a “abrir los ojos” para ver lo que está invisibilizado por nuestra socialización de género. Y se les dice que seguiremos profundizando en próximas sesiones, si se va a continuar con la serie de actividades propuestas.

**RECURSOS**

Ordenador, cañón, audio, internet. folios y bolígrafos.

PARA SABER MÁS

En el laberinto... Manual de uso de la campaña. #No te pierdas. Sin libertad no hay amor.
Juan Ignacio Paz Rodríguez y Paola Fernández Zurbarán. Cuaderno editado por el Instituto Andaluz de la Mujer, 2015. <http://www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/2016/143548666.pdf>

Material complementario para apoyo del profesorado de la actividad: Recetas que matan al amor 1.

La violencia de género en parejas jóvenes se simboliza en una escalera cíclica que todas van subiendo a distintos ritmos. Los primeros peldaños disfrazan a la violencia de “amor”, habituando a la chica a los mandatos del chico. Sin embargo, cada vez la subida es menos difusa y se hace más evidente la violencia que sufren. Es una escalera cíclica puesto que en cada peldaño tiene lugar la espiral de la violencia: tensión, explosión y arrepentimiento. En cada uno de ellos se requiere que la chica se vaya habituando a este tipo de relación de dominio. Según se van subiendo los peldaños, más difícil se hace la bajada.

Esta violencia es compleja de entender debido a dos fenómenos:

Ni las propias chicas que la sufren tienen conciencia de ello.

Se tiende a relacionar la violencia de género con una relación de pareja estable con convivencia y no con una relación esporádica.

El trabajo de sensibilización pasa por hacer visible lo que no se reconoce e incluso se “normaliza”. En este sentido, la violencia física es el tipo de violencia que más rápidamente se reconoce, sin embargo, la violencia psicológica en sus múltiples manifestaciones pasa, en muchos casos, desapercibida e incluso, en otros, es “asumida” como parte de la relación de noviazgo.

TÍTULO: RECETAS QUE MATAN EL AMOR 2: CONTROL NO ES AMOR, SINO POSESIÓN	
Bloque 3	Palabras clave: violencia de género, control, pareja. Duración: 50 minutos.
Presentación: “El amor suma, no resta; el amor de verdad no duele”. Sin embargo, siguen presentes modelos amorosos basados en la posesión y los celos, más que en modelos igualitarios. Vamos a adentrarnos en ellos, para saber de qué se componen.	
Nivel recomendado: todos los niveles de FP	
Objetivos: - Identificar las diferentes formas de control que pueden darse en una relación de pareja, como maneras de ejercer la violencia. - Aprender a desactivar el control y activar la confianza, el respeto y la libertad, como claves de relaciones basadas en el buen trato.	
DESARROLLO	
<p>Se le dice al grupo que vamos a hablar sobre el control como un ingrediente presente en las relaciones de pareja tóxicas y se introduce la actividad con el visionado del Video: “Control” (2’13 min). https://www.youtube.com/watch?v=qQoTf-5ug68&feature=youtu.be</p> <p>Después de ver el video, se les invita a trabajar con una dinámica corporal que busca representar relaciones de poder/sumisión y relaciones igualitarias, a través del cuerpo. Se forman parejas entre personas con confianza. Las parejas se distribuyen por el espacio y van a trabajar en 3 tiempos:</p> <p>En el primer tiempo, la persona A de la pareja llevará el control sobre la persona B. A se moverá libremente y creativamente por el espacio con el brazo y dedo índice extendido, mientras la persona B de la pareja tendrá que seguir el dedo extendido de la persona A, sin alejarse ni acercarse demasiado. La distancia que la separará de A es la del brazo extendido.</p> <p>En el segundo tiempo, se cambian los roles y la persona B pasa a ocupar el papel dominante, mientras la A ejerce el papel sumiso.</p> <p>Durante el tercer tiempo, la pareja trabajará conjuntamente intentando crear un gesto corporal que no sea de poder ni dominio, sino que exprese una relación de igualdad, basada en el respeto y la confianza. Los tres tiempos se realizarán en silencio, a través de gestos, sin que medien las palabras. Se pueden acompañar de música de fondo.</p> <p>Al finalizar los tres tiempos, se abre una ronda de palabras, para poder expresar sentimientos, experiencias y reflexiones sobre la dinámica.</p> <p>Para acabar esta sesión, se proyectará el corto: Cap. 3. Telefonillo. Encuentra el verdadero amor (2’50 min.): https://www.youtube.com/watch?v=mjGAeOPVrPc</p> <p>Después de ver esta escena de control sobre la ropa, se les pide a las personas participantes que enumeren las formas de control que reconocen en las relaciones de pareja tóxicas. Y se acabará con una breve reflexión sobre la pérdida de libertad que se produce cada vez que alguien intenta controlar la vida de otra persona.</p>	
RECURSOS	
Ordenador, cañón, audio, internet y espacio diáfano.	
PARA SABER MÁS	
Guía didáctica de los cortometrajes “Encuentra el verdadero amor” para la prevención de la violencia de género. Publicado por el Ministerio de Sanidad, Servicios sociales e Igualdad, 2015 https://violenciagenero.igualdad.gob.es/profesionales/Investigacion/educativo/recursos/material/pdf/guia.pdf	



TÍTULO: RECETAS QUE MATAN EL AMOR 3: DESACTIVA EL CONTROL	
Bloque 3 Palabras clave: Violencia de género, pareja, cibercontrol.	Duración: 50 minutos.
Presentación: “El amor suma, no resta; el amor de verdad no duele”. Sin embargo, siguen presentes modelos amorosos basados en la posesión y los celos, más que en modelos igualitarios. Vamos a adentrarnos en ellos, para saber de qué se componen.	
Nivel recomendado: todos los niveles de FP	
Objetivos: - Identificar las diferentes formas de cibercontrol que pueden darse en una relación de pareja. - Aprender a desactivar el control y activar la confianza, el respeto y la libertad, como claves de relaciones basadas en el buen trato.	
DESARROLLO	
Se le dice al grupo que vamos a hablar sobre el control que se ejerce en pareja a través de las redes sociales y empezamos la actividad con el visionado del video: Cap 1. Encuentra el verdadero amor. Fútbol (2'15min). https://www.youtube.com/watch?v=xdCCSyatVx0 Diálogo sobre el video: ¿Cómo cambia el estado emocional de la protagonista? ¿Qué se dicen ella y su amiga con la mirada? ¿Cómo es posible que alguien que “te quiere” te estropee tus buenos momentos? Continuamos con el Visionado de otro capítulo de la misma serie: Cap 5. Encuentra el verdadero amor. Contraseña (1'44 min) https://www.youtube.com/watch?v=82HNR1XKrd0 Diálogo sobre el video: ¿Cómo ejerce el control el chico sobre la chica? ¿Por qué acaba cediendo la chica? ¿Cuáles son los sentimientos de ambos después de esta interacción? Para acabar esta actividad, se proyecta el video musical: “Desactiva el control” (1'43 min.) de la campaña del Institut Català de les Dones: el amor no hace daño. https://www.youtube.com/watch?v=rLJLGAt7qT8 Después de ver el video, se invita al grupo a escribir de manera anónima situaciones de control a través de las redes sociales, que sean reales. Después, se van leyendo en voz alta, pegándose en un mural y se invita a las personas participantes a que escriban al lado frases o acciones empoderadoras, con las que desactivar el control.	
RECURSOS	
Ordenador, cañón, audio, internet, folios, rotuladores y mural.	
PARA SABER MÁS	
Guía didáctica de los cortometrajes <i>Encuentra el verdadero amor</i> para la prevención de la violencia de género. Publicado por el Ministerio de Sanidad, Servicios sociales e Igualdad, 2015. https://violenciagenero.igualdad.gob.es/profesionalesInvestigacion/educativo/recursos/material/pdf/quia.pdf <i>10 formas de violencia de género digital: Pantallas amigas.</i> https://www.youtube.com/watch?v=ub9rWnmig_g	

TÍTULO: RECETAS QUE MATAN EL AMOR 4: TUS REDES SON PUENTES, NO CADENAS**Bloque 3** **Palabras clave:** Violencia de género, pareja, aislamiento. **Duración:** 50 minutos.**Presentación:**

“El amor suma, no resta; el amor de verdad no duele”. Sin embargo, siguen presentes modelos amorosos basados en la posesión, el aislamiento y los celos, más que en modelos igualitarios. Vamos a adentrarnos en ellos, para saber de qué se componen.

Nivel recomendado: todos los niveles de FP**Objetivos:**

- Identificar el aislamiento como forma de control que puede ejercerse en una relación de pareja basada en la violencia.
- Reconocer las consecuencias del aislamiento en las personas que lo sufren y empatizar con ellas.

DESARROLLO

Se le dice que vamos a hablar sobre el aislamiento que se ejerce en una relación tóxica y las consecuencias de este aislamiento en las personas involucradas. Para ponernos en situación, se proyecta el Cortometraje *Contigo estoy* (9 min). <http://institucional.us.es/vgenero/cortometraje-contigo-estoy/>

A continuación, se explica al grupo que vamos a representar a través de la dinámica del ovillo de lana cómo se produce el aislamiento y cómo se vive desde cada parte. Para ello, se coloca a una chica voluntaria en el centro de un círculo de 8 – 10 chicos y chicas. Cada persona del círculo llevará una pegatina que definirá su relación con la chica del centro: amigo/a, compañera/o del instituto, vecino/a, compañera/o de deportes, primo/a, amistad a través de las redes sociales, etc. Otra persona hará el papel de la pareja de la chica del centro y tendrá una tijera. Si hay más participantes, se les pedirá que sean observadores/as. La chica del centro sujetará un extremo del ovillo y pasará el hilo a una persona del círculo, que se dará una vuelta del dedo y lo devolverá a la chica del centro. Ésta sujetará el hilo y volverá a pasar el ovillo a otro participante, hasta que todas y todos estén enlazados.

Se pide una persona voluntaria que haga el papel de pareja de la chica y que vaya convenciéndola para que deje esas relaciones, con argumentos del tipo “tu prima es una cotilla y nunca me ha aceptado”, “el deporte no te deja tiempo para estar conmigo”, “tengo celos de tus amigos”, “ese/a compañero/a es una mala influencia para ti”... a la vez que va cortando los hilos que unen a la chica con cada una de esas personas. Se le dará la instrucción de que los argumentos no pueden ser prohibitivos y que él lo hace “en nombre del amor y por el bien de la pareja”. La chica podrá contestar esos argumentos, pero la persona de la tijera deberá rechazarlos y terminar cortando cada hilo, hasta dejarla al final sin ninguna relación. Si en algún momento no se le ocurre algún argumento, las personas observadoras podrán participar dándole argumentos.

Debate sobre la experiencia vivida. Se pedirá

A la chica que cuente cómo se ha sentido a medida que se iban cortando sus hilos.

Al chico de las tijeras, que cuente si le ha costado mucho o poco inventarse los argumentos que justificaban los diferentes cortes a las relaciones.

A las personas del círculo, que cuenten qué han sentido al perder la relación con la chica y si hubieran querido/podido hacer algo para evitarlo.

A los observadores/as que comenten cómo se han sentido viviendo la situación desde fuera.

Después, se discutirá en grupo si los argumentos que ha dado la persona que corta los hilos han sido creíbles, si les suenan o los han vivido...

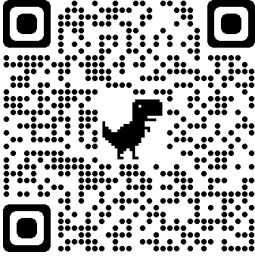
Acabamos con una reflexión sobre cómo el aislamiento se va dando progresivamente, se impone, aunque al principio no esté hecho de argumentos prohibitivos y deja a la persona sin espacios y recursos personales, cada vez más dependiente y sola.

RECURSOS

Ordenador, cañón, audio, internet. ovillo de lana, tijera y carteles.

TÍTULO: RECETAS QUE MATAN EL AMOR 5: ¿TU DESEO SEXUAL O EL NUESTRO?	
Bloque 3	Duración: 50 minutos.
Palabras clave: Violencia de género, pareja, violencia sexual.	
Presentación: “El amor suma, no resta; el amor de verdad no duele”. Sin embargo, siguen presentes modelos amorosos basados en la posesión y los celos, más que en modelos igualitarios. Vamos a adentrarnos en ellos, para saber de qué se componen.	
Nivel recomendado: todos los niveles de FP	
Objetivos: - Identificar la violencia sexual dentro de las relaciones de pareja. - Reconocer el chantaje y el abuso sexual ejercidos desde el rol masculino de poder y sometimiento.	
DESARROLLO	
<p>Se introduce la sesión explicando al grupo que se va a abordar la violencia sexual que puede darse en una relación de pareja y la normalización que tenemos de la misma. Empezamos con el visionado del video: Cap2 Árbol. Encuentra el verdadero amor (2 min). https://www.youtube.com/watch?v=YKnaj2DnKBI</p> <p>Debate sobre el tipo de violencia sexual que se ve en el video y la postura del chico y de la chica respecto a la otra persona.</p> <p>Visionado corto: “Soy ordinaria”, de Chloé Fontaine (en francés con subtítulos en castellano) (2 min.). https://www.youtube.com/watch?v=D5Pw0df1IPE</p> <p>Diálogo sobre el video: ¿Hay consentimiento o sometimiento? ¿Busca el chico dar placer a la chica o utiliza su cuerpo para masturbarse dentro? Para finalizar se presenta la declaración de derechos sexuales y reproductivos, a través de la imagen que se aporta en materiales complementarios. Y se puede lanzar al grupo el reto asociado al 14F – Día europeo de la salud sexual: “Tengo derechos”.</p>	
RECURSOS	
Ordenador, cañón, audio e internet. Si cada alumno/a dispone de ordenador personal, se realizará el cartel con alguna aplicación informática. En caso contrario, se trabajará manualmente con cartulinas, rotuladores.	
PARA SABER MÁS	
Guía didáctica de los cortometrajes “Encuentra el verdadero amor” para la prevención de la violencia de género. Publicado por el Ministerio de Sanidad, Servicios sociales e Igualdad, 2015. https://violenciagenero.igualdad.gob.es/profesionalesInvestigacion/educativo/recursos/material/pdf/guia.pdf	

Materiales complementarios para la actividad: *Recetas que matan el amor 5: ¿Tu deseo sexual o el nuestro?*



Fuente: Comunicación para la igualdad. <https://comunicarigualdad.com.ar/montevideo-comienza-el-debate-sobre-los-derechos-sexuales-y-reproductivos/>



TÍTULO: DIFERENTES RELATOS DE UNA MISMA SITUACIÓN	
Bloque 3 Palabras clave: Violencia de género, violación, abuso, consentimiento.	Duración: 50 minutos.
Presentación: La cultura de la violación se caracteriza por minimizar o trivializar la violencia sexual, por justificar un modelo de sexualidad masculina irrefrenable y por exigir que sean las víctimas las que tengan que prevenir la violencia. Frases típicas de esta cultura son: “Alguna cosa debía haber hecho”, “¿Cómo iba vestida?”, “Si no se respeta a ella misma, cómo espera que otros la respeten”, “A quién se le ocurre ir sola”... Mientras en el agresor ir bebido se considera un atenuante que lo justificará, en la víctima se considera un agravante que la culpabilizará. Como resultado de esta cultura, la mayoría de los violadores quedan impunes y muchas víctimas no denuncian por miedo a la revictimización. Los hombres que violan no están enfermos, sino que son los hijos sanos de un sistema patriarcal que les confiere el poder de violentar a las mujeres y a los hombres no hegemónicos. Sólo sí es sí y un no se respeta. Las chicas no quieren decir sí cuando dicen no.	
Nivel recomendado: FP básica y grados medios	
Objetivos - Analizar las actitudes del grupo hacia la violencia sexual. - Reflexionar sobre las diferentes vivencias y versiones de un mismo hecho, en función del género (creencias, expectativas, roles...).	
DESARROLLO	
<p>(Actividad adaptada de En el laberinto... Manual de uso de la campaña. #No te pierdas. Sin libertad no hay amor).</p> <p>La persona que dirige la dinámica cuenta una breve historia sobre la que girará la actividad: “Carmen y Felipe llevaban un tiempo de novios. El sábado pasado, en una fiesta en casa de unos amigos, mantuvieron relaciones sexuales. Desde entonces Carmen rehuye a Felipe y no le contesta sus llamadas ni mensajes”.</p> <p>El grupo debatirá la situación desde la perspectiva de Carmen y la de Felipe representadas en dos cartas, que se presentan en materiales complementarios.</p> <p>Se presentan dos posibilidades a elegir para el trabajo en grupos.</p> <p>Posibilidad 1: Dividimos al grupo en dos subgrupos. A uno de los subgrupos se le entrega el texto de Felipe y al otro el texto de Carmen. Se les pide que los lean en los subgrupos y que intenten convencer al otro grupo de que Felipe o Carmen (quien le haya tocado a su equipo) tiene razón y expongan por qué lo/la apoyan</p> <p>Posibilidad 2: Dividimos al grupo en subgrupos de 5-6 participantes. Se les entregan los dos</p>	



textos (cada subgrupo debe tener una copia de cada texto) y se les pide que los lean en los subgrupos e imaginen que son amigos de ambos, que les han contado sus versiones de lo que les pasó la noche de la fiesta. Se pide a cada subgrupo que exponga qué piensan que ha pasado en realidad y si apoyarían a Felipe o a Carmen.

3.-Debate de cada subgrupo, en el que la persona dinamizadora va anotando las aportaciones de los grupos en la pizarra o en un papelógrafo.

Orientaciones para el debate: Es importante orientar la discusión y superar la dicotomía culpable/víctima, para reconocer e identificar las diferentes expectativas y roles de género y los mitos que hacen posible que se den vivencias y versiones tan diferentes de un mismo hecho.

Posibles preguntas:

- ¿Qué espera el chico? ¿Qué espera la chica?
- ¿Cómo actuaríamos nosotros y nosotras?
- ¿Cómo actuaríamos como grupo si tuviéramos amigos/as que pasan por esto?

RECURSOS

Relatos escritos para cada subgrupo del material complementario y pizarra._

PARA SABER MÁS

En el laberinto... Manual de uso de la campaña. #No te pierdas. Sin libertad no hay amor. Juan Ignacio Paz Rodríguez y Paola Fernández Zurbarán. Cuaderno editado por el Instituto Andaluz de la Mujer, 2015. <http://www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/2016/143548666.pdf>

**Material complementario de la actividad *Diferentes relatos de una misma situación***

Relatos para leer

LO QUE PASÓ SEGÚN FELIPE

Aún no comprendo qué ocurrió. Carmen y yo habíamos estado saliendo durante un par de meses y, aunque todavía no habíamos tenido relaciones sexuales, le había dejado claro que me sentía muy atraído por ella y que esperaba que lo haríamos pronto.

Fuimos a una fiesta en casa de unos amigos y, cuando ella se presentó con un vestido muy sexi, pensé que ésta era su forma de decir que estaba lista. Durante la fiesta bebimos cerveza, lo cual le dio sueño y la puso muy sensual. Cuando dijo que quería irse a acostar un rato y que la acompañara para abrazarla, ¿que se supone que yo debía pensar? Por supuesto, pensé que deseaba tener sexo conmigo. Es verdad que protestó un poco cuando empecé a quitarle la ropa, pero imaginé que quería que la convenciera. Sé que muchas chicas quieren que los hombres tomemos la iniciativa y que ellas deben “resistirse un poco” para que no las tomen por fáciles o guarras. No sé. Tuvimos relaciones y todo estuvo bien. La llevé a su casa después de la fiesta y pensé que todo estaba bien.

Pero desde ese día ella se niega a hablarme o a salir conmigo. Pensé que yo realmente le gustaba. ¿Qué pasó?

LO QUE PASÓ SEGÚN CARMEN

No olvidaré esa noche mientras viva. Felipe y yo habíamos estado saliendo un tiempo y siempre se había comportado bien conmigo. Es cierto que nos habíamos besado y tocado más de una vez, pero cuando le decía que no quería ir más allá lo respetaba y nunca me dio motivos para no confiar en él. La noche de la fiesta, me puse un precioso vestido que mi prima me había prestado. Era más llamativo de lo que yo normalmente uso, pero pensé que me quedaba muy bien.

Durante la fiesta bebí cerveza y esto me puso muy cansada y quise recostarme. Tal vez no debí sugerir que nos acostáramos juntos, pero no me sentía cómoda de irme al segundo piso y dejar solo a Felipe. En un momento estaba encima de mí, forzándome a tener sexo con él. Fue horrible. No quise gritar y hacer el ridículo con todas las personas que estaban cerca. Pero intenté quitármelo de encima. Supongo que estaba demasiado cansada y por eso no lo conseguí.

Por supuesto, no quiero volver a ver a Felipe, parecía tan buena persona. ¿Qué pasó?

**TÍTULO: VIOLENCIA SOSTENIDA, INDEFENSIÓN APRENDIDA****Bloque 3**

Palabras clave: Violencia de género, relación tóxica, pareja, control, indefensión aprendida.

Duración: 50 minutos.

Presentación:

Lejos de ver desaparecer la violencia de género en edades más jóvenes, observamos que las bases de esta violencia siguen regenerándose, presentando nuevas formas de socialización afectivo-sexuales no muy diferentes de otras épocas. Formas de socialización que llegan a “justificar” la violencia en nombre de lo que denominan “amor”.

Nivel recomendado: todos los niveles de FP

Objetivos

- Identificar los escalones hacia formas cada vez más graves de violencia de género en una relación de pareja.
- Sancionar actitudes de control, aislamiento, abuso, humillación, etc, como formas tóxicas de relaciones no basadas en el amor, sino en la posesión y la violencia.
- Reforzar posiciones de autodefensa, establecimiento de límites y respeto propio.

DESARROLLO

Se le dice al grupo que vamos a escuchar una historia que puede representar situaciones que hemos visto o vivido en una pareja cuando está empezando y el camino que podemos recorrer si no nos damos cuenta de los escalones que vamos subiendo. Visionado Pepa y Pepe, la escalera cíclica de la violencia de género en la adolescencia (13 min). <https://www.youtube.com/watch?v=IpaabDdQNO8&t=171s>

A continuación, se cuelga en clase un mural con la reproducción de la escalera, tal y como aparece en el material complementario y en el Anexo VIII.

Se le pide a cada alumno y alumna que escriban en post-its frases que representen la violencia de cada escalón. Escriben una frase para cada escalón y van pegando los post-its en la escalera, leyendo la frase en voz alta.

Ejemplo escalón 2. Aislamiento social.

Frases: Quiero que estemos solos, tus amigas no me caen bien, a tus amigas no les caigo bien, tu familia siempre se está metiendo...

Después, se les entregan folios de colores y se les pide que escriban frases asertivas con las que romper la cadena de violencia frente a cada presión.

Ejemplo escalón 2:

Frases: Mis amigos y amigas son importantes para mí; me gusta estar a solas contigo, pero también quiero pasar tiempo con mis amigas...

Les pedimos que escriban en el folio una frase para cada escalón, como declaración de intenciones y manifestación de libertad, respeto y amor sano.

Cuando han llenado el folio con todas las frases, les pedimos que construyan un avión de papel con él. Luego, se subirán a la silla, como símbolo de poder y desde ella, lanzarán a volar su



avión, mientras expresan en voz alta una frase de las que han escrito, que quieran resaltar.

RECURSOS

Ordenador, cañón, altavoces, internet, mural con dibujo de escalera, post-its, bolígrafos y folios de colores.

PARA SABER MÁS

Abre los ojos, el amor no es ciego. Carmen Ruiz Repullo. Cuaderno editado por el Instituto Andaluz de la Mujer, 2009. <http://www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/2009/28777.pdf>

En el laberinto... Manual de uso de la campaña. #No te pierdas. Sin libertad no hay amor. Juan Ignacio Paz Rodríguez y Paola Fernández Zurbarán. Cuaderno editado por el Instituto Andaluz de la Mujer, 2015.

<http://www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/2016/143548666.pdf>

Material complementario para la actividad *Violencia sostenida, indefensión aprendida.*

Fuente: En el laberinto... Manual de uso de la campaña. #No te pierdas. Sin libertad no hay amor. Juan Ignacio Paz Rodríguez y Paola Fernández Zurbarán. Cuaderno editado por el Instituto Andaluz de la Mujer, 2015. (Pag. 15)

**ESCALERA CÍCLICA DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO
EN LA ADOLESCENCIA**



**TÍTULO: LO QUE SE VE DESDE FUERA****Bloque 3**

Palabras clave: Violencia de género, control, cibercontrol, celos, relación tóxica.

Duración: 50 minutos.

Presentación:

En la adolescencia y juventud la relación con amigas y amigos es de gran relevancia. Además del gran peso afectivo y emocional que tienen esas relaciones, el grupo de iguales va a ser uno de los principales elementos en los que van a apoyarse para resolver sus dudas, confusiones y problemas. Es frecuente que estas relaciones sean muy intensas e influyan notablemente en lo positivo y en lo negativo.

Cuando una chica está sufriendo violencia de género, es muy probable que amigos y amigas sean los primeros en enterarse, aunque por su falta de experiencia, la ayuda que presten no sea siempre suficiente o apropiada.

Por otro parte, si el grupo de iguales tiende a normalizar las situaciones de abuso, dominio o violencia y a restarles importancia, la chica tendrá muchas más dificultades para visibilizar las conductas de abuso y control de su pareja hacia ella, para detectar el riesgo y para asumir la violencia que sufre.

Nivel recomendado: FP básica y grado medio

Objetivos.

- Analizar el papel de la red social en situaciones de violencia de género.
- Desnaturalizar comportamientos de dominio, control y aislamiento en relaciones de pareja.
- Concienciar sobre la necesidad de intervenir cuando somos espectadores/as de situaciones de violencia de género.

DESARROLLO

(Actividad adaptada de En el laberinto... Manual de uso de la campaña. #No te pierdas. Sin libertad no hay amor)

Se explica al grupo que vamos a interpretar varias escenas en las que aparecen algunos personajes, para ver cómo actuaríamos si estuviésemos en ellas.

Previamente, se han preparado los guiones por escrito y se piden personas voluntarias que quieran salir a interpretar las escenas.

Se deja un momento para que las personas voluntarias lean sus guiones y se procede a interpretar las 4 escenas apoyándose del guion escrito; aunque también pueden improvisar una vez se han metido en el papel.

Al acabar, se inicia un debate sobre las escenas. En primer lugar, la persona dinamizadora lanza al grupo la pregunta de quién cree que las amistades y compañeros/as deberían intervenir y quién cree que no.

De esta manera, se forma un grupo con quienes creen que deberían intervenir y otro con quienes creen que no.

Una vez hechos los grupos, se le pide a cada uno que intente convencer al otro de su postura a favor o no de la intervención.



Se pueden ir anotando en la pizarra los argumentos de cada grupo. Y se les dice que, si a lo largo del debate alguna persona cambia de opinión, puede levantarse y colocarse en el otro grupo.

Es importante que salgan en el debate las maneras en las que intervendrían:

- ¿Hablarían con él y en qué términos?
- ¿Hablarían con ella y en qué términos?
- ¿Buscarían ayuda externa?
- ¿Hay situaciones que les parecen más o menos graves para intervenir?

Para acabar la dinámica se hace una pequeña reflexión sobre la necesidad de ser valientes y reconocer las conductas que no tienen que ver con amor, sino con abuso, dominio y control. Juntos y juntas tenemos que aprender a reconocer lo que es y lo que no es amor y ayudar a quienes estén atrapados en relaciones tóxicas a poner límites.

RECURSOS

4 papeles con los guiones escritos de las 4 escenas en materiales complementarios y pizarra,

PARA SABER MÁS

En el laberinto... Manual de uso de la campaña. #No te pierdas. Sin libertad no hay amor. Juan Ignacio Paz Rodríguez y Paola Fernández Zurbarán. Cuaderno editado por el Instituto Andaluz de la Mujer, 2015. <http://www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/2016/143548666.pdf>

**Material complementario de la actividad: Lo que se ve desde fuera**Escena 1

Narrador/a: Pedro está con el grupo cuando llega Ana. Da un beso a Pedro y antes de tener tiempo de saludar a las demás personas, Pedro le pregunta:

Pedro: ¿Dónde vas con esa falda? ¿Se te ha encogido o qué?

Ana: ¿Qué le pasa?

Pedro: ¿Que qué le pasa? ¡Que lo vas enseñando todo!

Ana: Anda ya, exagerado. Siempre con las bromas.

Pedro: ¿Pero es que no lo entiendes? Sólo me preocupo por ti. Los tíos pueden mirarte y pensar que estás buscando plan...

Ana: No creo que sea para tanto. Además, me encanta mi falda.

Pedro: Pero es que esa falda te hace más gorda y parece que tienes un culo enorme...

Ana: ¿Tú crees?

Pedro: ¡Seguro!

Ana: Bueno, vale, no me la volveré a poner...

Pedro: No, lo que tienes que hacer es volver a tu casa y cambiarte. Yo así no voy contigo a ninguna parte.

Ana: No quiero discutir por una tontería y amargarme la tarde. Iré a cambiarme. Pepi, ¿vienes conmigo?

Escena 2

Narrador/a: Ana está con el grupo y se lo está pasando muy bien. Pedro no ha salido con ellos y ellas porque tiene que estudiar para un examen. El móvil de Ana vibra y ella lo mira...

Ana: ¡Joder, ya la he liado!

Rosa: ¿Qué pasa?

Ana: Que le he quitado el sonido al móvil y tengo 15 llamadas perdidas de Pedro.

Rosa: A ver si le ha pasado algo...

Ana: ¡No, qué va! Si también me ha mandado un montón de *whatsapps* y lo que quiere es saber dónde estoy y con quién.

Rosa: ¿Y para eso te llama 15 veces? ¿Qué pasa, que no se fía de ti?

Ana: No, es que me quiere y se preocupa. Voy a pasarme por su casa para darle un beso. Hasta luego...

Escena 3

Narrador/a: El grupo ha decidido ir a una fiesta. Ana quiere ir, pero Pedro prefiere que se queden en el parque.

Pedro: Yo no voy a ir y Ana se queda conmigo.

Ana: ¿Pero qué dices? Tengo ganas de estar contigo, pero hace mucho que no veo a varias amigas que irán, además, cada vez hacemos menos cosas con nuestros amigos.

Pedro: No quiero ir. Además, después te pasas todo el tiempo hablando con otra gente y a mí no me haces ni caso.

Ana: ¡Eso no es así y tú lo sabes!

Pedro: Además, que me pongo muy celoso de cómo te miran los tíos. Si vas a hacer lo que quieras, mejor cortamos, que no quiero ser un desgraciado.

Ana: No, eso no, cari. Si no quieres, pues no vamos.

Escena 4

Narrador/a: Ana está hablando con un chico en el bar donde está todo el grupo. Pedro está con dos de sus amigos, pero mirando continuamente hacia donde está Ana. En un momento que el chico con el que está hablando Ana va a la barra a pedir, Pedro se acerca a Ana y la agarra fuerte por el brazo.

Pedro: ¿Tú de qué vas?

Ana: ¡Ay, me has asustado! ¿Qué te pasa?

Pedro: Ya está bien del juegucito que te traes con ese tío, ¿no? ¿Quién es? (sin soltarle el brazo).

Ana: ¿Qué hablas? Es un amigo de Paqui y me estaba contando cosas muy interesantes del grupo de teatro que están montando.

Pedro: ¡Sí, ya! ¡Ése lo que quiere es enrollarse contigo! ¡Y tú poniéndole carita de tonta! ¡Venga, nos vamos de aquí! (tirándole del brazo).

Ana (intentando que le suelte el brazo): ¿Por qué me tengo que ir? ¡Ya estoy harta de tus celos!

Pedro: ¡No me hagas enfadar, que ya sabes que será peor! ¡Qué nos vamos he dicho!



TÍTULO: SI ME QUIERES, DAME ALAS	
Bloque 3 Palabras clave: relación de pareja, relación tóxica, manipulación, control, culpabilidad, asertividad.	Duración: 50 minutos.
Presentación: La violencia machista no es algo que sucede en un momento, sino que se va preparando en pequeños detalles de maltrato continuado, los machismos cotidianos que se extienden en muchas relaciones. Constituyen una gran violencia psicológica que prepara el camino para otras violencias mayores.	
Nivel recomendado: todos los niveles de FP	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Identificar las formas de maltrato que pueden darse en una relación de pareja.- Desmontar los roles de género basados en el control de los hombres y la sumisión de las mujeres.- Aprender a poner freno ante conductas que merman la libertad y la capacidad de decisión.	
DESARROLLO	
Esta actividad es una adaptación de una actividad de Guia “Els nostres cossos, els nostres Drets” Bloque 11, Generalitat Valenciana. (2018)Sanchis, R y Altable, Ch. (http://www.ceice.gva.es/es/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual)	
<ol style="list-style-type: none">1. Se divide la clase en parejas y se les entrega un fragmento de teatro de materiales complementarios. Se hace una introducción a la obra con la siguiente información: “Óscar y Lidia salen juntos. Ella hace teatro, pero a él no le gusta. En esta escena hablan después de que él le haya pegado un puñetazo al ex de Lidia cuando se acercó a saludarla”.2. Se piden dos personas voluntarias que quieran leer la escena para la clase en voz alta.3. Cuando se ha leído el texto, se le pide a cada pareja que subraye las frases que muestran la manipulación de Óscar y cómo consigue que ella se sienta culpable finalmente y acceda a cumplir sus deseos.4. Después, se les pide que reescriban la escena con frases asertivas.5. Para acabar, se piden voluntarios/as que quieran salir a representar la nueva escena. Pueden salir las parejas que quieran.	
RECURSOS	
Texto escrito en materiales complementarios para cada pareja y bolígrafos.	
PARA SABER MÁS	
Sanchis, R y Altable, Ch. (2018) Guia d’educació afectivosexual “Els nostres cossos, els nostres drets”, (Eje 11 pag 31. Els masclismes quotidians) València, Generalitat Valenciana. http://www.ceice.gva.es/es/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual	

**Material complementario actividad: Si me quieres, dame alas.**

Fragmento de "Amores que matan"
(Llamada telefónica de Óscar a Lidia)

Lidia: Hola

Óscar: Hola, princesa. (Pausa) ¿Hace tanto tiempo que no te veo que te echo de menos? ¿Qué haces?

Lidia: Pues estoy ocupada repasando el texto. Se acerca el día de la representación y tengo mucha faena.

Óscar: (Pausa) ¿Todavía estás enfadada por lo de esta mañana?

Lidia: Por esta mañana no. Estoy enfadada por lo que hiciste ayer.

Óscar: ¡Ya te lo he explicado! No sé qué más decirte. Deberías estar orgullosa de mí.

Lidia: Óscar, por favor, le rompiste la cara.

Óscar: Aquel inepto te insultó delante de mí. No me podía quedar con los brazos cruzados.

Lidia: Podías pensarlo mejor antes de actuar.

Óscar: Lidia...

Lidia: (silencio)

Óscar: Lidia...

Lidia: ¿Qué?

Óscar: Te quiero mucho y no quiero perderte. Siento lo que he hecho.

Lidia: Óscar, ¿por qué lo complicas todo?

Óscar: Perdóname. (Silencio) ¿Todavía me quieres?

Lidia: Ya sabes que sí. Pero no puedes pretender que se me pase el enfado tan rápido. Es que es muy fuerte lo que pasó ayer, Óscar.

Óscar: Princesa...

Lidia: ¿Qué?

Óscar: He estado pensando en ti toda la tarde. Me gustaría que nos viéramos y así... hacemos las paces.

Lidia: De aquí a nada entro a teatro.

Óscar: ¿No tienes ganas de verme?

Lidia: Sí que tengo ganas de verte, bobo. Pero... hoy no puedo. He quedado con Cristian porque nos toca pasar la escena delante del profesor.

Óscar: ¿No puedes decirle que estás mala?

Lidia: No puedo hacerle eso a Cristian.

Óscar: Así nos veríamos...

Lidia: Ya lo sé, pero tengo que ir a clase, no puedo faltar.

Óscar: Princesa...

Lidia: Óscar... No me lo hagas... No puedo. Si faltara, no solo me perjudicaría yo, sino que también perjudicaría a Cristian.

Óscar: Ya veo... Es muy importante para ti, ¿no?

Lidia: Pues sí, ya sabes que es muy importante. Además, me cuestan mucho estas clases. Me costó mucho que mis padres me dejaran ir y no quiero perderme nada.

Óscar: ¿Ni siquiera para estar conmigo?

Lidia: Eso no es justo. Sabes que siempre que puedo estoy contigo.

Óscar: Sí, pero hoy te viene mejor estar con ese tal Cristian.

Lidia: Va, Óscar, no seas pesado. Cuando salga de clase, te vuelvo a llamar.

Óscar: ¡No tienes ganas de verme!

Lidia: No es eso, Óscar.

Óscar: Hazlo por mí, ¡no vayas a teatro!

Lidia: Tengo que ir y no se hable más. Para ti también hay cosas que son importantes, ¿no? No hay que hacerlo todo juntos, aunque seamos novios. Tú tienes a tus amigos y yo los míos, es normal hacer cosas con otra gente.

Óscar: Vaya, seguro que eso lo has aprendido de Jessica.

Lidia: ¿Qué?

Óscar: Nada, es igual. ¿Me telefonearás después o también estarás ocupada para hablar conmigo? (Con tono irónico).

Lidia: Ya te he dicho que te telefonearé.

Óscar: Tengo la sensación de que no tienes ganas de arreglar nada. Que no tienes ganas de verme. Que tú ya estás contenta con tu teatro, con tu Cristian y con tu ex. Que no me necesitas para nada. ¿Cuántas veces he dejado de ir al taller para poder pasar un rato contigo? Me juego mucho dejando de ir y después he de hacer muchos favores. Y lo hago por ti, por nadie más.

Lidia: Óscar...



Óscar: Seguro que este Cristian está más bueno que yo, ¿no?

Lidia: Hombre, no está mal, si te digo la verdad. Pero eres tú quien me gusta, no él. Yo no voy a clase por él, voy a hacer teatro, ¿lo entiendes?

(Pausa. Óscar no le contesta).

Lidia: Óscar, no seas bobo. Yo estoy bien contigo. No te tienes que poner celoso. En los seis meses que llevamos juntos no te he dado motivos para desconfiar.

Óscar: Hombre...

Lidia: Mira, no tengo ganas de discutir. No tengo ganas ni tiempo.

Óscar: Claro, ahora me colgarás y yo me quedaré aquí sin poder contestar.

Lidia: Se me hace tarde para ir al teatro. Será mejor que cuelgue y después hablamos. Adiós.

(Silencio)

Lidia: ¿Me oyes?

Óscar: No decías que tenías tanta prisa. Por mí ya te puedes ir al teatro. Sólo llamaba para arreglar las cosas. Pero ya veo que no hay forma. Haz lo que quieras. Ya veo que no soy nadie. Al menos, nadie importante en tu vida.

Lidia: No es eso.

Óscar: Sí, sí que es eso, Lidia. Es que es así. Tú siempre tienes que decir la tuya, tener la última palabra y Óscar a callar y escuchar. Además, desde que estás con Jessica has cambiado mucho. Has cambiado incluso tu forma de vestir.

Lidia: ¿Qué?

Óscar: Pues eso, que no me gusta cómo vistes a veces.

Lidia: ¿Cuándo?

Óscar: Siempre llevas cosas ajustadas.

Lidia: ¿Ajustadas?

Óscar: Sí.

Lidia, Óscar, es la ropa de trabajo.

Óscar: ¿Y es necesario que vayas así también por la calle?

Lidia: ¿Qué?

Óscar: Que cuando acabas el trabajo supongo que tendréis vestuarios, ¿no?

Lidia: Sí, pero...

Óscar: Pero, ¡qué! Seguro que todo el mundo se cambia de ropa y se pone más normal para irse a la calle. Pero tú no. Tú tienes que ir provocando, como aquella amiga tuya.

Lidia: ¿Provocando?

Óscar: Sí, ¡provocando!

Lidia: Hay días que no me cambio precisamente para no hacerte esperar.

Óscar: ¿Por qué me haces eso?

Lidia: ¿Hacerte qué?

Óscar: Hacerme daño.

Lidia: Óscar...

Óscar: Mejor será dejarlo por hoy. Ve a teatro. Pásatelo bien. Ya arreglaremos las cosas cuando quieras. Y ya nos veremos...

Lidia: Mira, Óscar...

Óscar: ¿Qué?

Lidia: ¿Cómo quieres que ahora me lo pase bien si las cosas no están bien entre nosotros?

Óscar: ¿Y entonces qué propones?

Lidia: Encontrarnos en el portal. Al final lo has conseguido. No iré a teatro. ¡Hasta ahora!

Óscar: ¡Hasta ahora! Escucha... Te quiero... No te enfades.

Lidia: Ya.

Óscar: ¡Hasta ahora, princesa!

Lidia: ¡Hasta ahora!

(Cuelgan el teléfono)



TÍTULO: DIANA EN LA RED	
Bloque 3 Palabras clave: relación de pareja, relación tóxica, violencia de género, aislamiento, control.	Duración: 50 minutos.
Presentación: Las personas que protagonizan este cortometraje pueden ser cualquiera de los chicos y chicas que están en este instituto. Gente conocida, chicas que se quedan pilladas por chicos que al principio son muy simpáticos, pero que después se creen dueños de ellas, que consideran que son suyas, algo que les pertenece... y dejan de ser simpáticos para volverse violentos.	
Nivel recomendado: FP Básica y Grado Medio	
Objetivos: - Identificar actitudes y comportamientos machistas, que dan lugar a relaciones basadas en la violencia de género. - Reconocer las fases que se dan en el establecimiento de una relación de violencia de género.	
DESARROLLO	
<i>(Actividad adaptada de la guía didáctica "Diana en la red")</i> 1. La persona que dinamiza la sesión explica que vamos a ver un video donde se narra una historia con varios personajes y quiere que se fijen en los personajes que aparecen y cómo van evolucionando y en las escenas que más les llamen la atención. 2. Visionado del cortometraje: Diana en la red (20 minutos) https://vimeo.com/82077314 3. Tras el visionado, se divide la clase en grupos de 3-4 personas. Y se le pide a cada grupo que describan a los 3 personajes principales con 3 adjetivos cada uno: Diana, Rocky y Sebastián. En la pizarra se va escribiendo una nube de palabras en torno a los 3 nombres, según van leyendo sus descripciones cada grupo. Si hay adjetivos que se repiten en varios grupos, no se vuelven a escribir. 4. Posteriormente, se traza en la pared con cinta adhesiva o en mural una línea larga. Y se pide a cada grupo que describa brevemente las situaciones que más les han impactado en la película en post-its grandes y los peguen en la línea temporal que hemos pegado en la pared. Cada grupo podrá pegar de 5 a 10 post-its. 5. Cuando todos los grupos han escrito y pegado sus escenas, la persona dinamizadora va recogiendo las aportaciones y haciendo un pequeño resumen, recordando las fases del maltrato y la importancia de establecer relaciones que nos hagan sentir bien a todas las partes. A la vez, se van poniendo titulares elegidos por el grupo a las diferentes escenas.	
RECURSOS	
Ordenador, cañón, internet, pizarra, mural, post-its y rotuladores.	
PARA SABER MÁS	
Diana en la red. Fundación Tus Ojos. IX Edición Cortos por la igualdad, 2015. http://sinmaltrato.gva.es/documents/454751/162623125/Material+para+trabajar+DIANA+EN+LA+RED.pdf/14514378-2f41-4604-9a99-7b733ff76be4	

**TÍTULO: HECHOS SON AMORES. POR LOS BUENOS TRATOS****Bloque: 3****Palabras clave:** afectividad, amor, valores de las relaciones interpersonales, prevención violencia interpersonal en pareja.**Duración:** 50 minutos**Presentación**

Para prevenir...aprender a Amar. Es importante la intervención desde el ámbito educativo, trabajar las ideas y actitudes de la juventud, para formar a las nuevas generaciones en la resolución no violenta de conflictos como recurso para prevenir todas las formas de violencia; y, desde la tarea educativa fomentar en el alumnado la capacidad crítica, la capacidad de pensar y decidir de forma autónoma sin condicionantes.

Nivel recomendado: todos los niveles de FP**Objetivos:**

- Identificar en las diferentes actitudes de los personajes y los modelos de relación que mantienen, valores que deben fundamentar nuestras relaciones interpersonales, particularmente de pareja.
- Favorecer un proceso de reflexión que permita ampliar la autonomía y libertad en la toma de decisiones sobre "cómo queremos" y "no queremos" vivir nuestros afectos.
- Identificar la violencia de género, tipos de violencia y contextos y señales de alarma.

DESARROLLO

Realizamos el visionado del cortometraje "Hechos son amores" (18:09 min) <https://youtu.be/GQ5hIZ6FyLk>

Síntesis del cortometraje: "Ana cumple 20 años y sus amistades le han preparado una fiesta. En ésta, Lola y Gele se reencuentran tras su ruptura. Pilar y Alberto afrontarán la decisión de irse a vivir juntos. Nieves y Jesús compartirán sus vivencias sin pareja, mientras que Ana y Juan dan muestra de una serie de conflictos de mayor envergadura."

Una vez visionado, conversamos sobre una serie de preguntas acerca del corto que les harán reflexionar sobre este tema en grupos de 3-4 personas.

¿Qué cuenta el cortometraje?

¿Crees que este tipo de historias son habituales? ¿Porqué?

¿Con qué personaje te identificas más? ¿Porqué?

¿Crees que está justificada la reacción de Juan?

¿Qué deben hacer Ana y Juan con su relación?

Como dice Lola: ¿tener pareja es una "condición para ser feliz"?

Como dice Ana: ¿por amor puedes hacer "lo que sea"?

¿Qué señales de alarma identificas?

Y tú, ¿qué no perdonarías jamás? ¿Cuál es tu límite para el amor?

Puesta en común. Cada grupo elige a una persona portavoz que será la que comparta las reflexiones realizadas.

Se vuelve a los mismos grupos pequeños y se elabora un Decálogo del buen Amor o el Buen Trato que se puede compartir o dejar en un lugar accesible del aula para que puedan ser consultadas todas las propuestas. Este decálogo se puede elaborar también al final del análisis de todas las preguntas y antes de pasar a la puesta en común. Valoración de la sesión.

RECURSOS

Folios para elaborar el decálogo, Cortometraje: "Hechos son Amores", ordenador, proyector, pantalla y altavoces.

PARA SABER MÁS...



Material didáctico para el cortometraje HECHOS SON AMORES en el que hay propuestas de otras actividades:
<https://tiempodeactuar.es/blog/material-didactico-para-el-cortometraje-hechos-son-amores/>

Material complementario de la Actividad Hechos son amores

**EJEMPLO
DECÁLOGO DEL BUEN AMOR/ DECÁLOGO DEL BUEN TRATO**

Conócete a ti misma/o.

Renuncia a la posesión.

Valora a la otra persona.

Comparte y comunica.

Respetar los límites.

Desea su bienestar.

Proyectos comunes.

Aprende a negociar.

Cumple tu palabra.

Acuerdos y Consentimiento.

**TÍTULO: LA CALLE TAMBIÉN ES NUESTRA****Bloque 3****Palabras clave:** Violencia de género, acoso callejero, guion del miedo.**Duración:** 50 minutos.**Presentación:**

Las chicas viven el espacio público como un espacio más hostil e inseguro que los chicos. Esto tiene unas consecuencias emocionales y de restricción de su libertad incomparablemente mayores que las derivadas de la experiencia de los hombres.

Con esta actividad queremos identificar esta violencia, a través de sus vivencias y reflexionar sobre el papel que hombres y mujeres jugamos en la transmisión y reproducción de la misma.

Del estudio *¿La calle es mía?*, llevado a cabo por Emakunde (Instituto Vasco de la Mujer) en 2016, se desprende que el miedo tiene género. El miedo lo sienten tanto mujeres como hombres jóvenes, pero el miedo lo tienen en ambos casos siempre a los hombres.

Las mujeres temen el abuso, la agresión sexual, la violación, tienen menos miedo cuando son más jóvenes y van aumentando su sentimiento de vulnerabilidad a medida que sus cuerpos son leídos como femeninos y como vulnerables a agresiones sexuales.

Los hombres jóvenes temen el atraco y una posible agresión física extrema, pero lo van perdiendo a medida que van creciendo y van encajando en el rol masculino: dar miedo y no tenerlo.

Existe una socialización y transmisión bien clara de este miedo hacia las chicas principalmente, que las chicas identifican con los límites que les ponen en la familia y los comentarios que les hacen en casa y en la sociedad en general.

Desde pequeñas se les muestra el espacio público como algo peligroso, no apto para ellas y donde deben tener grandes precauciones. Les dicen que vayan con cuidado, que no vayan solas, que vigilen que no les echen nada en la bebida... Pero también que no vayan provocando o vestidas según cómo. Se percibe, por el contrario, una ausencia de mensajes a los chicos dirigidos a prevenir el origen de la violencia.

Nivel recomendado: todos los niveles de FP**Objetivos**

- Reconocer el acoso que sufren las mujeres en el ámbito público.
- Identificar las conductas de acoso como violencia sexual.
- Combatir la cultura del miedo y la culpa en la que se socializa a las mujeres.
- Reflexionar sobre la mirada cosificadora y el trato sexista de hombres hacia mujeres.

DESARROLLO

El profesorado explicará que con la presente actividad se va a reflexionar sobre el lugar que ocupan hombres y mujeres en la calle y comenzará con la proyección de dos cortos:

Au bout de la rue (3'14 min). Corto de ficción francés. <https://www.youtube.com/watch?v=9W7EmM9Pg38>

El miedo en la calle: algo socializado, transmitido y que tiene género. Reportaje EITB (2'32 min.). Reportaje de la televisión vasca, que resume las conclusiones de un estudio realizado en 2016, sobre el poder y el miedo en los espacios públicos

<https://www.eitb.eus/es/noticias/sociedad/detalle/4472081/el-miedo-calle-socializado-transmitido-tiene-genero/>

A continuación, se le pide al grupo que expongan los miedos que viven en la calle y se van anotando estos en dos columnas, según los digan hombres o mujeres. De esta manera, podemos ver los miedos que son compartidos por ambos géneros y aquellos que son vividos más por uno u otro sexo.

Si el grupo tiene dificultad para participar en voz alta, se les puede pedir que escriban sus miedos en un papel, poniendo el símbolo de H o M, si son hombres o mujeres.

Después de haberles pedido que identifiquen sus miedos y haberlos compartido, se propone escuchar las experiencias de jóvenes como ellos y ellas, que han participado en un programa de televisión.

Se proyecta el episodio 6. A mi yo adolescente: Acoso. Elda Punset:

<https://www.youtube.com/watch?v=NurajF7t8Kw&t>

El programa tiene una duración de 40 minutos, pero se puede ver el inicio, hasta el minuto 7'30 aprox. y seguir el hilo de las reflexiones que están planteando, apoyando el diálogo con las siguientes preguntas:

¿Qué lugares y momentos del día te dan miedo en tu pueblo/ciudad?

¿Sueles hablar de las experiencias en las que sientes acoso en espacios públicos o las has normalizado?

¿Creéis que los chicos saben por lo que pasáis las chicas?

¿Qué necesitaríais las chicas para sentirnos libres y seguras en la calle?

Para acabar se proyectará el video de la campaña de Fundación Avón Argentina. Acoso callejero

<https://www.youtube.com/watch?v=FXKDKQSE0Y4>

Si se considera conveniente, se le puede proponer al grupo la elaboración de una campaña para el instituto, que pueda subirse a las redes sociales, sumándonos a la lucha contra el acoso callejero, con el lema "La calle también es nuestra" u otro que decida el grupo. Este reto se propone para la celebración del 25 de noviembre.

RECURSOS

Ordenador, proyector, altavoces, internet, pizarra, folios y bolígrafos.

PARA SABER MÁS

Rodó de Zárate, M y Estivill i Castany J (2016). ¿La calle es mía? Poder, miedo y estrategias de empoderamiento de mujeres jóvenes en un espacio público hostil. Emakunde. https://www.emakunde.euskadi.eus/contenidos/informacion/publicaciones_bekak/es_def/adjuntos/beca.2015.3.la_calle_es_mia.pdf

**TÍTULO: VIOLENCIA EN LAS REDES****Bloque 3****Duración:** 50 minutos.**Palabras clave:** violencia de género, redes sociales, ciberviolencias.**Presentación:**

Las TICs han revolucionado nuestras vidas. Nuevas formas de comunicación digitales mediante nuevas herramientas y dispositivos que hacen posible la interacción inmediata de las personas entre ellas y su entorno. Una realidad digital incorporada a nuestro día a día, cualquiera que sea nuestra edad, con sus pros y contras. Y es que en ellas también han encontrado herramientas idóneas quienes buscan molestar, dañar o delinquir y sí, también quienes ejercen la violencia de género.

Amparados por el anonimato, la accesibilidad, inmediatez, viralidad y sobreexposición de la Red, quienes ejercen la violencia hacia las mujeres han encontrado en el medio digital un ámbito más que propicio para ejercer el control, el dominio, abuso y maltrato.

Ciberacoso o cyberbullying, sextorsión, grooming, usurpación de la identidad, usurpación de claves, revenge porn o pornovenganza, son algunos de los delitos con las mujeres como víctimas cada vez más frecuentes.

Nivel recomendado: Todos los niveles de FP**Objetivos:**

- Reflexionar sobre las potencialidades y riesgos de las redes.
- Reconocer la ciberviolencia de género que vulnera a las mujeres, identificando mitos y creencias erróneas acerca de prácticas que constituyen violencia de género.
- Favorecer el compromiso con las víctimas y tolerancia cero hacia dichas conductas.

DESARROLLO

Actividad adaptada de la Guía "Els nostres cossos, els nostres drets" Bloque 6 València, Generalitat Valenciana. (2018) Sanchis, R y Altable, Ch. (<http://www.ceice.gva.es/es/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual>)

Visionado video: Campaña Fundación Avón para la mujer– Decí no a la violencia de género / violencia simbólica (2'50 min.) <https://www.youtube.com/watch?v=Z6RHsjpfW0>

Tras el visionado, pregunta reflexiva a la clase: ¿reconocemos la violencia en estas acciones?

A continuación, se lee en voz alta el relato "A Marta le gustaba vestir sexi" y se le pide al grupo que contesten individualmente o en parejas las preguntas para la reflexión. (Texto y preguntas en material complementario).

Cuando hayan acabado, se les invita a poner en común las respuestas, para ayudar a generar reflexión compartida. Acabaremos la sesión con un quiz de 10 preguntas, que realizaremos en grupo y nos permitirá afianzar los conceptos adquiridos. Se proyectará cada pregunta en el aula y se les pedirá que respondan con argumentos. Posteriormente, se leerá la respuesta y los argumentos que vienen recogidos en el documento de apoyo: ¿Qué sabemos sobre la violencia de género en la adolescencia y juventud? Fundación Mujeres, 2019. <http://fundacionmujeres.es/img/Document/238001/documento.pdf>

RECURSOS NECESARIOS

Ordenador, cañón, altavoces, internet, preguntas escritas y bolígrafos.

PARA SABER MÁS

Guía didáctica: La ciberviolencia hacia las adolescentes en las redes sociales. Ianire Estébanez, Editado por Instituto Andaluz de la Mujer, 2018.

http://www.juntadeandalucia.es/iamimages/FONDO_DOCUMENTAL/COEDUCACION/Guia-ciberviolencia.pdf.pdf

Sanchis, R y Altable, Ch. (2018) Guía d'educació afectivosexual "Els nostres cossos, els nostres drets", València, Generalitat Valenciana. <http://www.ceice.gva.es/es/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual>

**Material complementario de la actividad: Violencia en las redes****Texto:**

“A Marta le gustaba vestir sexi; siempre había sido así y ésa fue la principal causa para dejarlo con Joan. Y es que él no podía soportar que fuera escotada o enseñando la barriga y con unas mallas ajustadas. Y cada día le montaba un número, hasta que Marta dijo que ya tenía bastante. Pero lo peor de todo fue cuando un mes después de haberlo dejado, él le envió un *whatsapp* diciéndole que, si no volvían, publicaría las fotos de ese día tan romántico que pasaron en la habitación de Joan celebrando los 6 meses juntos, aprovechando que sus padres estaban de viaje. Marta no sabía qué hacer y le preguntó a sus amigas. Lorena dijo que volviera con él para calmarlo y conseguir las fotos y que, pasado un tiempo, lo dejara de nuevo. Sandra dijo que denunciara a Joan si subía las fotos. Andrea propuso hacer una campaña a través de las redes sociales denunciando el machismo y defendiendo el derecho de las chicas a mostrarse como quisieran y a enseñar lo que les apeteciera”.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué crees que hizo finalmente Marta? ¿Qué le habrías aconsejado tú? ¿Qué habrías hecho tú en su lugar?
- ¿Qué crees que hizo finalmente Joan? ¿Cumplió su amenaza?
- ¿Qué piensas de la manera de actuar de Joan? ¿Por qué crees que actúa así?
- ¿Qué harías si Joan fuera tu amigo? ¿Y si fuera tu compañero de clase y te llegan las fotos de Marta al móvil?

4. EVALUACIÓN

Valorar la experiencia del desarrollo de las propuestas planteadas en la Guía, permite crecer y mejorar la atención a la dimensión afectivo-sexual. Evaluar permite reconocer aspectos esenciales de nuestra manera de vivir las relaciones afectivas y sexuales y adaptar nuestra propuesta educativa.

Teniendo en cuenta el carácter flexible de la guía se plantea un modelo orientativo para la evaluación que cada equipo educativo y/o docente puede adaptar en función del número y características de sesiones puestas en marcha.

Evaluación inicial

Es recomendable realizar una evaluación inicial antes de desarrollar propuestas de educación afectivo sexual con el fin de conocer:

- Necesidades e intereses del grupo en relación a la educación afectivo sexual
- Clima afectivo y cohesión del grupo
- Actitudes de las personas del grupo hacia la diversidad sexual y de género

Para ello se recomienda:

- **En relación a un centro educativo:** Para desarrollar una propuesta completa de educación afectivo sexual para todo un centro educativo podemos elaborar un cuestionario para el alumnado que nos permita seleccionar los contenidos más relevantes. A modo de ejemplo se pueden consultar los resultados del cuestionario utilizado para el diseño de esta guía (Anexo III)
- **En relación a un grupo concreto:** Para seleccionar los contenidos y actividades más adecuadas para un grupo concreto podemos utilizar algunas de las actividades del bloque 1 de esta guía:
 - Actividad 1 Si yo fuera...
 - Actividad 2 ¿Rompe el hielo?
 - Actividad 3 Para entendernos mejor
 - Actividad 4: Ruleta coeducativa
 - Actividad 4: La rueda de la sexualidad y la afectividadTambién se incluye una Ficha para selección de contenidos por parte del alumnado (Anexo II)
- **En relación a una sesión:** Para realizar una actividad concreta se recomienda partir de los conocimientos previos. La mayoría de las sesiones planificadas incluyen una primera propuesta con esta finalidad .

Evaluación continua

- Realizar una evaluación durante todo el proceso educativo permite:



- Valorar la progresión del alumnado en cuanto a los contenidos trabajados en las sesiones desarrolladas
- Reflejar la aplicación en el aula de las propuestas.
- Recoger nuevos intereses y necesidades del grupo para la planificación de próximas sesiones

Para ello se recomienda:

- Realizar un registro de la sesión que permita la autoevaluación (Propuesta de evaluación: Modelo de diario de clase)
- Para la evaluación por parte del alumnado se recomienda la Técnica frases incompletas y/o utilizar herramientas TIC (Socrative; Padlet; Kahoot, Mentimeter...)
- Igualmente la mayor parte de las actividades incluyen una propuesta de cierre que permite valorar los aprendizajes y el cambio de actitudes en el alumnado
- Para la autoevaluación del alumnado se recomienda utilizar la actividad 4 del Bloque 1 La rueda de la sexualidad y la afectividad.



Propuesta de evaluación: Modelo de diario de clase	
Grupo Nº participantes Fecha Tiempo dedicado	
Bloque trabajado:	
Propuesta didáctica desarrollada:	
Contenidos trabajados en la sesión:	
Dificultades y medidas adoptadas:	
Valoración y propuestas de mejora de la actividad:	

Propuesta de evaluación: FRASES INCOMPLETAS. Ficha de evaluación de la sesión para el alumnado.	
Bloque trabajado:	Título de la actividad:
Objetivos: Valorar la aplicación en el aula de las propuestas de la sesión. Recoger nuevos intereses del grupo.	
Antes de empezar la sesión pensaba...	Y ahora...
He aprendido...	Destaco...
Me quedo con...	Otros temas que me interesan son...

**Evaluación final:**

Si se ha trabajado la educación afectivo sexual a través de varias propuestas de esta guía puede resultar útil realizar una evaluación final.

Para ello sugerimos el siguiente instrumento de evaluación que se puede completar a partir de la información recogida en el diario de clase de cada sesión.



Propuesta de evaluación final	
Objetivos: Valorar el proceso educativo y los nuevos aprendizajes	
Transferencia de lo aprendido:	
Conoce la terminología.	
Utiliza otra manera de hablar.	
Muestra motivación y compromiso social	
Comunica con más facilidad.	
Manifiesta buen trato hacia las demás personas.	
Utiliza una manera de hablar basada en el lenguaje no sexista y más inclusivo.	
Relación con el grupo de iguales	
Establece buenas relaciones con el resto de compañeras/os.	
Manifiesta con tranquilidad y con mayor seguridad sus ideas en público.	
Reconoce el valor de la experiencia y vivencia ajena.	
Se muestra más sensible a incorporar a otras personas del grupo.	
Muestra motivación por desarrollar actividades en grupo.	
Desarrollo de la autoconcepción y autonomía personal:	
Muestra deseos de exponer en el aula sus reflexiones.	
Expresa abiertamente sus opiniones.	
Toma decisiones autónomas y críticas.	
Identifica riesgos asociados a determinadas conductas	
Demanda menos atención y opera autónomamente en sus decisiones, exposiciones o apreciaciones.	
Puede realizar autocrítica.	



Acepta de mejor grado las críticas de las demás personas.	
Soluciona más independientemente sus conflictos con otras personas, más sosegadamente con mayor capacidad de análisis crítico.	
Muestra una valoración positiva y realista de sí mismo	
Pone en práctica mecanismos de gestión y regulación emocional	

Propuesta de evaluación: CARTA ANÓNIMA.
Ficha de evaluación final para el alumnado.

Objetivos:

Valorar la progresión del alumnado en cuanto al conocimiento y la aceptación de la diversidad sexual, la salud sexual, las identidades de género y las relaciones interpersonales.
Identificar si las propuestas didácticas de la guía han sido bien acogidas por el grupo.
Valorar la aplicación en el aula de diferentes sesiones de la guía.
Recoger la valoración del grupo que ha realizado varias actividades de la guía.

HOLA:

Te escribo para contarte que he estado realizando actividades de Educación afectivo-sexual. Lo que más me ha gustado ha sido.....

En estos ratos he compartido con mis compañeras y compañeros de clase

Y creo que he aprendido

Creo que mi participación ha sido.....porque..... y la de mis compañeras y compañeros.....

Me gustaría seguir trabajando contenidos relacionados con la afectividad y sexualidad como

Te diría que en estas clases me he sentido

Saludos.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Alcocer, A. (2011). *Guía de buena práctica clínica en infecciones de transmisión sexual*. Madrid: Organización Médica Colegial de España (OMC).
- Altable Vicario, C. (2018). *Otras maneras de amar*. España: Magina.
- Altable Vicario, Charo (2010). *Los senderos de Ariadna*. Granada: Mágina.
- Bataller i Perelló, V. (2016). *De la sexualidad a las sexualidades. Educación sexual integral básica*. https://portal.edu.gva.es/iestavernesblanques/wp-content/uploads/sites/121/2020/09/DSGF-008_-De-la-sexualidad-a-las-sexualidades.pdf
- Börjesson, E., Pedersen, K., & Villa Torres, L. (2015). *Jóvenes por el aborto seguro. Guía de capacitación para profesionales de la salud en formación*. Estados Unidos: Ipas.
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). (2018). *Enfermedades de transmisión sexual*. CDC. <https://www.cdc.gov/std/spanish/hojas-informativas.htm>
- Fernández De Quero, J. (1996). *Guía práctica de la sexualidad masculina: claves para conocerte mejor*. Temas de Hoy.
- Fundación Triángulo Coslada y San Fernando de Henares. Por la Igualdad Social de Lesbianas, Gais, Bisexuales y Trans. (2017). *Guía de salud sexual para mujeres que tienen sexo con mujeres*. Concejalía de Salud y Consumo Ayuntamiento de Coslada.
- Gómez Castellá, J. (2021). *La Prevención y Control de las ITS en España 2013 –2020: una revisión integrativa*. <https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/homeITS.htm>
- Grupo de trabajo sobre ITS. *Infecciones de transmisión sexual: Diagnóstico, tratamiento, prevención y control*. Madrid, 2011
- López, A. (2019). *El desconocimiento de las ITS y la pérdida del miedo al VIH aumentan estas infecciones entre los jóvenes*. Academia Española de Dermatología y Venereología. <https://aedv.es/aumentan-las-its-entre-los-jovenes/>



- López Carvajal, A. M., & Ana, R. C. (2015). *Guía de recursos y buenas prácticas de educación sexual*. https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/4836_d_EduSex-CRS.pdf
- Lucas Platero Méndez, R. (2014). *Transexualidades. Acompañamiento, factores de salud y recursos educativos*. Edicions Bellaterra.
- Merino Merino, B., & Lizarbe Alonso, V. M. (2008). *Ganar salud con la juventud*. Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Naciones Unidas (ONU). (2017). *Campaña «libres e iguales»*. Libres e iguales. <https://www.unfe.org/about-2/>
- ONU: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2011). *La adolescencia. Una época de oportunidades*. <https://www.refworld.org.es/docid/4e415daa2.html>
- Padrón Morales, M., Fernández Herrera, L., Infante García, A., & París Ángel, A. (2009). *El Libro Blanco sobre Educación Sexual de la Provincia de Málaga*. Diputación de Málaga.
- Rodó de Zárata, M y Estivill i Castany J (2016). *¿La calle es mía? Poder, miedo y estrategias de empoderamiento de mujeres jóvenes en un espacio público hostil*. Emakunde.
- Reig Mollá, B., Silvestre Visa, J. V., & Esparza Pedrol, M. J. (2017). *Enfermedades de transmisión sexual. Guía de actuación clínica en AP*. Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública de la Comunitat Valenciana.
- Ruiz Repullo, Carmen (2014). *La construcción social de las relaciones amorosas y sexuales en la adolescencia: Graduando violencias cotidianas*. Diputación Provincial de Jaén.
- Sanz, F. (1995). *Los vínculos amorosos: Amar desde la identidad en la Terapia de Reencuentro*. Kairós.
- Statista Research Department. (2020). *Métodos anticonceptivos principales utilizados por las mujeres España 2020*. <https://es.statista.com/estadisticas/598326/metodos-anticonceptivos-principales-utilizados-en-espana/>



- Zamora Fuentes, C., Samiento González-Nieto, V., & Martínez Sierra, B. (2012). *Buenas prácticas en Infecciones de Transmisión Sexual. Manual Básico*. Junta de Andalucía. Consejería de Salud.

6. GUÍAS Y OTRAS FUENTES CONSULTADAS

Abrazar la diversidad. Instituto de la Mujer y para la igualdad de oportunidades. Disponible en: https://www.inmujeres.gob.es/actualidad/NovidadesNuevas/docs/2015/Abrazar_la_diversidad.pdf

Abre los ojos, el amor no es ciego. Instituto Andaluz de la Mujer. Disponible en: <https://www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/2009/28777.pdf>

Colección “Rebeldes de Género”. Programa de Igualdad y Educación afectivo-sexual:

GUÍA 1. Despatriarcando el sexo.

GUÍA 2. Despatriarcando el amor.

GUÍA 3. Despatriarcando masculinidades.

GUÍA 4. Despatriarcando las parejas.

GUÍA 5. Despatriarcando los lenguajes.

GUÍA 6. Despatriarcando cuerpos.

Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes del Gobierno de Canarias. Disponible en:

<https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/educarparalaigualdad/coleccion-rebeldes-de-genero/>

Condóate. Placer sin riesgo. Dinámicas de grupo. Campaña de Prevención del VIH. Consejo de la Juventud de España. Disponible en:

https://www.gazteukera.euskadi.eus/contenidos/noticia/materiala_sexualitatea/es_material/adjuntos/Dinamicas_de_%20grupo.pdf



Construcción del imaginario sexual en los jóvenes. La pornografía como escuela. Consejo de la Juventud del Principado de Asturias. Disponible en:

http://www.cmpa.es/v_juventud/apartados/apartado.asp

Cuaderno No me trago este sapo, escribo mi propio cuento. Cuaderno 1: Construyendo pedagogías feministas críticas. CCOO Enseñanza. Disponible en: <https://www.feccoocyl.es/files/mujer/sapo.pdf>

Diana en la red. Fundación Tus Ojos. IX Edición Cortos por la igualdad. Disponible en:

<https://sinmaltrato.gva.es/documents/454751/162623125/>

<Material+para+trabajar+DIANA+EN+LA+RED.pdf/14514378-2f41-4604-9a99-7b733ff76be4>

Enlace video: <https://vimeo.com/82077314>

Dinámicas que complementan las Acciones Educativas de SIDA STUDI. Departamento de Formación y Prevención de SIDA STUDI. Disponible en: https://www.sidastudi.org/resources/doc/091127-10-dinamiques_castella-492606124477994323.pdf

En el laberinto... Manual de uso de la campaña. #No te pierdas. Sin libertad no hay amor. Instituto Andaluz de la Mujer. Disponible en:

<https://www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/2016/143548666.pdf>

En Plenas facultades: Sexualidad sin Drogas. Programa de Prevención de las Drogodependencias. Universidad de Granada. Disponible en:

<http://cicode.ugr.es/drogodependencia/pages/trabajomagda/sexualidad>

Guía didáctica de los cortometrajes *Encuentra el verdadero amor* para la prevención de la violencia de género. Ministerio de Sanidad, Servicios sociales e Igualdad. Disponible en:

<https://violenciagenero.igualdad.gob.es/profesionalesInvestigacion/educativo/recursos/material/pdf/guia.pdf>



Guía didáctica: *La ciberviolencia hacia las adolescentes en las redes sociales*. Instituto Andaluz de la Mujer. Disponible en:

https://www.juntadeandalucia.es/iamimages/FONDO_DOCUMENTAL/COEDUCACION/Guia-ciberviolencia.pdf.pdf

Guía metodológica de educación sexual para la prevención del VIH y otras ITS. Coordinadora Estatal de VIH y SIDA (CESIDA). Disponible en:

<https://www.cesida.org/wp-content/uploads/2013/09/DinamicasPropuestasEntidadesCESIDA.pdf>

Guías sobre derechos sexuales y reproductivos para las mujeres jóvenes.

1. Anticonceptivos y embarazos no planificados.
2. Deseo, placer y satisfacción.
3. Prácticas eróticas seguras frente a las ITS.
4. Sexualidad, Cuerpos, identidades y orientaciones.

Instituto Canario de Igualdad. Disponibles en:

https://www.gobiernodecanarias.org/icigualdad/ediciones_publicaciones/listado_publicaciones/

Guía sobre adolescencia y sexting: qué es y cómo prevenirlo. INTECO y Pantallas Amigas. 2011.

Disponible en: <http://www.sexting.es/wp-content/uploads/guia-adolescentes-y-sexting-que-es-y-como-prevenirlo-INTECO-PANTALLASAMIGAS.pdf>

Laboramorio – Prevención de la violencia de género en la adolescencia. Juan Lillo Simón. Gobierno de Navarra. Disponible en: <https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/8346E44F-1C60-4850-AAC8-7934034AB5C6/307347/laboramorioweb.pdf>

Ni ogros ni princesas. Guía para la educación afectivo-sexual en la ESO. Consejería de Salud y Servicios Sanitarios de Asturias. Disponible en: <https://niogrosniprincesas.com/otros-materiales.html>

Nuestros derechos en nuestra cotidianidad. Disponible en:

<https://salutsexual.sidastudi.org/es/dinamica/190702-nuestros-derecho>



¿Qué sabemos sobre la violencia de género en la adolescencia y juventud? Fundación Mujeres.

Disponible en: <http://www.fundacionmujeres.es/img/Document/238001/documento.pdf>

PantallasAmigas. Disponible en: <https://www.pantallasamigas.net/>

PAU - Guía sobre diversidad afectivo-sexual para adolescentes. Federación Estatal de Lesbianas, Gais, Transexuales y Bisexuales (FELGTB) y CC.OO. Enseñanza. Disponible en:

https://www.felgtb.com/descargas/bisexualidad/VueltaalCole2018_FELGTBCCOO.pdf

Programa d'educació afectivo sexual en l'àmbit educatiu: Amb tots els sentits. Direcció General de Salut Pública i Participació de Balears. Disponible en:

https://www.caib.es/sites/salutsexual/es/amb_tots_els_sentits/

Programa de Intervención en educación sexual (PIES) 2017. Generalitat Valenciana. Consellería de Sanidad Universal y Salud Pública

https://ceice.gva.es/documents/162783553/162784556/programa_PIES_cas.pdf/4b753928-d59f-4fa9-96a2-1c821efd1597

Programa SKOLAE. Creciendo en igualdad. El programa SKOLAE, un itinerario para aprender a vivir en igualdad. Gobierno de Navarra, departamento de educación. Disponible en:

<https://www.educacion.navarra.es/web/dpto/skolae-profesorado>

¡Protégete, coño! Guía de salud sexual para personas con coño de todos los gustos y géneros.

Departament de Formació i Prevenció de SIDA STUDI. Disponible en:

<https://salutsexual.sidastudi.org/es/zonapedagogica/diversidad-funcional/registro/a53b7fb3673c3a9f01687037f94e0396>

REICO. Repositorio de Recursos web para la Igualdad y la Convivencia:

[*Guia d'educació sexual els nostres cossos, els nostres drets.*](#)

[*Guia para la prevención del abuso sexual.*](#)

[*Guia de uso del lenguaje igualitario.*](#)

[*Guia de masculinitats igualitàries.*](#)

[*Guia de duelo*](#)



Conselleria d'Educació, Cultura i Esport de la Comunitat Valenciana. Diponibles en:
<https://ceice.gva.es/va/web/inclusioeducativa/reico.-repositori-de-recursos-web-per-a-la-igualtat-i-la-convivencia>

Sexualidades diversas. Manual para atención de la diversidad sexual en las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo. Federación española de asociaciones de psicoterapeutas (FEAP Canarias). Disponible en:

http://www.plenainclusion.org/sites/default/files/sexualidades_diversas.pdf

Somos diversidad. Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 y Ministerio de Igualdad. Disponible en:

http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2021/02/guia_somos_diversidad.pdf

7. GLOSARIO.

(Instrucción del 15 de diciembre de 2016, del director general de Política Educativa, por la que se establece el protocolo de acompañamiento para garantizar el derecho a la identidad de género, la expresión de género y la intersexualidad.)

- **Género:** se puede definir como la construcción que la sociedad elabora a partir de las interpretaciones que hace del sexo biológico. Sociedades distintas, en épocas o contextos culturales diferentes, definen y modelan esta construcción social del género, que va evolucionando. El género es un constructo social, que se transmite a través de los agentes de socialización (familia, escuela, grupo de iguales, medios de comunicación, etc.), se reproduce y se transfiere con un grado de exigencia variable, que la estructura social determina para sus integrantes. La familia transmite antes que nadie los valores vigentes, y dentro de estos valores, se incluyen los roles, comportamientos y expectativas que se asignan a cada género y que afectan a la identidad de las personas.
- **Identidad de género divergente** (o también disconformidad de género, género independiente o flexible, o patrones variantes de género): son términos empleados para referirse a aquellos intereses y preferencias no coincidentes con las normas culturales generalmente aceptadas para cada uno de los dos géneros considerados normativos (hombres y mujeres).
- **Identidad de género:** es la vivencia íntima e individual que cada persona hace de su propio sexo y de unas características de género, tal y como cada persona la siente y autodetermina, sin que pueda ser definida por terceros, ya sea correspondiente o no con el género asignado socialmente en el nacimiento.
- **Orientación sexual:** tendencia de una persona a sentir atracción sexual, emocional o afectiva por las personas de su mismo género o de otro género.
- **Persona cisgénero:** se usa para referirse a las personas cuya identidad de género concuerda con el género biológico asignado al nacer.
- **Persona intersexual, con intersexualidades o con un desarrollo sexual diferente (DSD):** es una persona que presenta un conjunto de variaciones fuera del estándar corporal masculino o femenino, o dicho de otra manera, cuando una persona nace con un cuerpo que no parece encajar dentro las definiciones y los presupuestos biomédicos y culturales que establecen una coherencia entre el sexo cromosómico, gonadal, hormonal y la anatomía sexual y/o reproductiva.
- **Persona trans:** es un término genérico que se usa para referirse a aquella persona que tiene una identidad de género divergente o expresa un rol de género diferente al asignado por la sociedad. Estas vivencias e identidades de género pueden mostrar una gran variedad de formas y



expresiones que, a veces, reciben denominaciones específicas, que aquí no se detallan, a excepción de los términos transexual y transgénero.

- **Persona transexual:** es aquella que nace con un sexo biológico asociado a un género concreto, con el que no se siente identificada. Hombre transexual es el hombre que nació con sexo de hembra. Mujer transexual es una mujer que nació con sexo de macho. La transexualidad es, por tanto, un ejemplo más de la diversidad humana. Por ello, el proceso de transición de género para adaptarse al género sentido de forma íntima debe acompañarse desde la escuela, por parte de todos los integrantes de la comunidad educativa, de forma natural, sin prejuicios, evitando la asunción de modelos tipo o la adopción de respuestas únicas.
- **Persona transgénero:** es la persona trans que no se identifica con el género que se le presupone, pero que no requiere asistencia médica para adecuar sus características físicas al género sentido como propio.
- **Proceso de transición (o proceso de tránsito):** es un proceso personal y único, de autoafirmación de la propia identidad, diferente en cada caso particular, que persigue la adaptación progresiva a la identidad de género vivida. El momento indicado para iniciar este proceso debe decidirlo cada persona y contempla la preparación necesaria para asumir todos los cambios que se produzcan, incluyendo la hormonación y las transformaciones físicas de todo tipo. La escuela debe acompañar este proceso de transición, junto a la familia y los profesionales de la salud, para asegurar la salud física, emocional, sexual y relacional de las personas que cambian de género.
- **Rol de género:** se refiere a la vivencia social del género en aspectos como la vestimenta, el lenguaje y otros pautas de comportamiento que son consideradas como masculinas, femeninas o andrógenas en una sociedad y momento histórico concreto.
- **Sexo biológico:** desde un punto de vista anatómico y fisiológico, el sexo es el conjunto de rasgos empleados para distinguir a los machos de las hembras en el reino animal, y por tanto, en la especie humana. Hay que tener en cuenta, sin embargo, la existencia de seres vivos con intersexualidades/DSD, también en el ámbito escolar, y ser conscientes de que el sexo biológico es una característica biológica compleja y sometida a cambios a lo largo de todo el ciclo vital de una persona.
- **Transfobia:** es un prejuicio social, construido culturalmente e interiorizado a través de la socialización. Consiste en la discriminación de las personas transexuales por el hecho de transgredir el binomio sexo/género asignado socialmente al nacer. No obstante, la transfobia no está presente en todas las culturas ni en todos los momentos históricos.



8. ANEXOS

Anexo I. Ampliación de la normativa

Anexo II. Ficha de consulta para elegir las sesiones que interesan al grupo

Anexo III. Resultados de la encuesta realizada a alumnado de Formación Profesional

Anexo IV. Derechos sexuales

Anexo V. Tabla resumen ITS

Anexo VI. Tipos de vínculos de pareja

Anexo VII. Mitos del Amor Romántico

Anexo VIII. Escalera cíclica de la violencia de género

Anexo IX. Días para conmemorar y propuesta de retos

Anexo X. Listado de recursos y entidades comunitarias

ANEXO I. AMPLIACIÓN DE LA NORMATIVA

PLAN DIRECTOR DE COEDUCACIÓN	<p>Algunas propuestas que se destacan en este Plan vinculadas a la educación afectivo-sexual son:</p> <ul style="list-style-type: none">- Proponer unos contenidos académicos y extra-académicos libres de sesgos de género, evitando la perpetuación de roles y estereotipos que generan cualquier tipo de discriminación.- Proponer un lenguaje, unos espacios y unas imágenes inclusivas.- Incorporar la educación afectivo sexual integral orientada al conocimiento de la sexualidad, desarrollo de las capacidades afectivas y a prácticas saludables de realización personal y relaciones que eviten modelos de subordinación.- Impulsar medidas tendentes a garantizar el respeto efectivo de la diversidad de orientaciones sexuales, así como la aceptación de las diferentes expresiones de identidad de género que permiten superar estereotipos y comportamientos sexistas, discriminatorios y violentos.- Proponer medidas de intervención no discriminatorias, modelos de convivencia basados en la igualdad de mujeres y hombres, así como en la diversidad y características sexuales y en el respeto a las identidades y orientaciones sexuales al margen de prejuicios e imposiciones sociales.- Impulsar una educación afectivo-sexual que favorezca el pleno desarrollo de la personalidad, un conocimiento sobre el propio cuerpo y las propias emociones, una cultura sobre el afecto y también sobre salud sexual preventiva frente a embarazos no deseados y frente a enfermedades de transmisión sexual, y una aceptación sobre la sexualidad propia y de todas las personas desde un marco afectivo-sexual igualitario. Esta educación emocional y sexual desde las primeras etapas es uno de los instrumentos principales contra la violencia de género y machista.- Establecer las condiciones adecuadas para la consecución e implementación del Currículo Coeducativo, en todos los niveles educativos que proporcione una educación emocional y sexual orientada al conocimiento de la sexualidad y a las prácticas saludables de realización personal como estrategia preventiva de la violencia de género y machista.- Incluir en los centros educativos la perspectiva de género en la formación y orientación laboral (FOL), en los acuerdos con empresas para la formación en centros de trabajo (FCT) del alumnado de formación profesional y estimular la presencia de alumnas en itinerarios formativos masculinizados, y de alumnos en itinerarios formativos feminizados.
---	---

OTRAS REFERENCIAS NORMATIVAS	<p>Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de medidas de protección integral contra la violencia de género</p> <p>https://www.boe.es/buscar/pdf/2004/BOE-A-2004-21760-consolidado.pdf</p> <p>Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres</p> <p>https://www.boe.es/boe/dias/2007/03/23/pdfs/A12611-12645.pdf</p> <p>Ley 9/2003, de 2 de abril, de la Generalitat, para la igualdad entre mujeres y hombres</p> <p>https://www.boe.es/boe/dias/2003/05/08/pdfs/A17427-17433.pdf</p> <p>Ley 7/2012, de 23 de noviembre, de la Generalitat, integral contra la violencia sobre la mujer en el ámbito de la Comunidad Valenciana</p> <p>http://www.dogv.gva.es/datos/2012/11/28/pdf/2012_10997.pdf</p> <p>Ley 26/2018, de 21 de diciembre, de la Generalitat, de derechos y garantías de la infancia y la adolescencia</p> <p>http://www.san.gva.es/documents/151311/39489ff9-6195-488b-b53e-e0554c294ea1</p> <p>Decreto 104/2018, de 27 de julio, del Consejo, por el cual se desarrollan los principios de equidad y de inclusión en el sistema educativo valenciano</p> <p>https://www.dogv.gva.es/datos/2018/08/07/pdf/2018_7822.pdf</p> <p>Instrucción del 15 de diciembre de 2016, del director general de Política Educativa, por la cual se establece el protocolo de acompañamiento para garantizar el derecho en la identidad de género, la expresión de género y la intersexualidad</p> <p>https://www.dogv.gva.es/datos/2016/12/27/pdf/2016_10425.pdf</p>
---	--

ANEXO II. FICHA DE CONSULTA PARA ELEGIR LAS SESIONES QUE INTERESAN AL GRUPO

**GUÍA DE EDUCACIÓN
AFECTIVO-SEXUAL INTEGRAL**
UNA PROPUESTA PARA LA FORMACIÓN PROFESIONAL

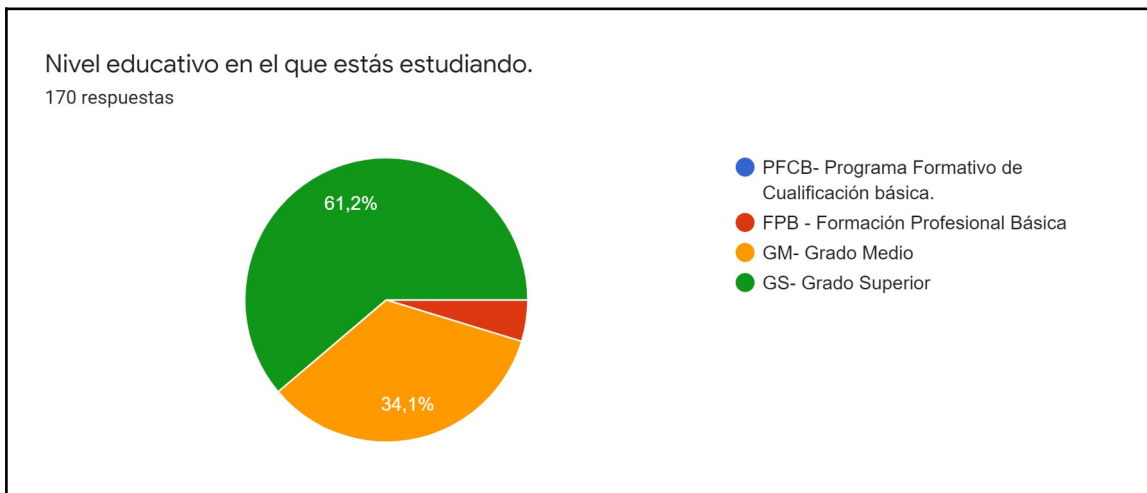
¡ELIGE TUS PREFERENCIAS!
Marca con una X

BLOQUE 1:	BLOQUE 3:
<ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> 1- Seres sexuados.<input type="radio"/> 2- Elementos de la Sexualidad:<ul style="list-style-type: none">• El proceso de sexuación.• El Sexo.• El género.• La orientación sexual• La identidad de género<input type="radio"/> 3- Erótica y Amatoria.	<ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> 1- Relaciones Afectivas y vínculos<input type="radio"/> 2- Relaciones amorosas<input type="radio"/> 3- Violencia en las relaciones:<ul style="list-style-type: none">• Violencia sexual.• Violencia en la pareja.<input type="radio"/> 4- Violencias estructurales:<ul style="list-style-type: none">• El guión del miedo en el uso del espacio público.• La cultura de la violación.• Violencia en las redes sociales.•
BLOQUE 2:	
<ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> 1- Salud sexual.<input type="radio"/> 2- Los derechos sexuales.<input type="radio"/> 3- Prácticas sexuales seguras y prevención:<ul style="list-style-type: none">- Infecciones de transmisión sexual.- Conductas de riesgo.- Métodos anticonceptivos.<input type="radio"/> 4- Autoestima y Autocuidado.	

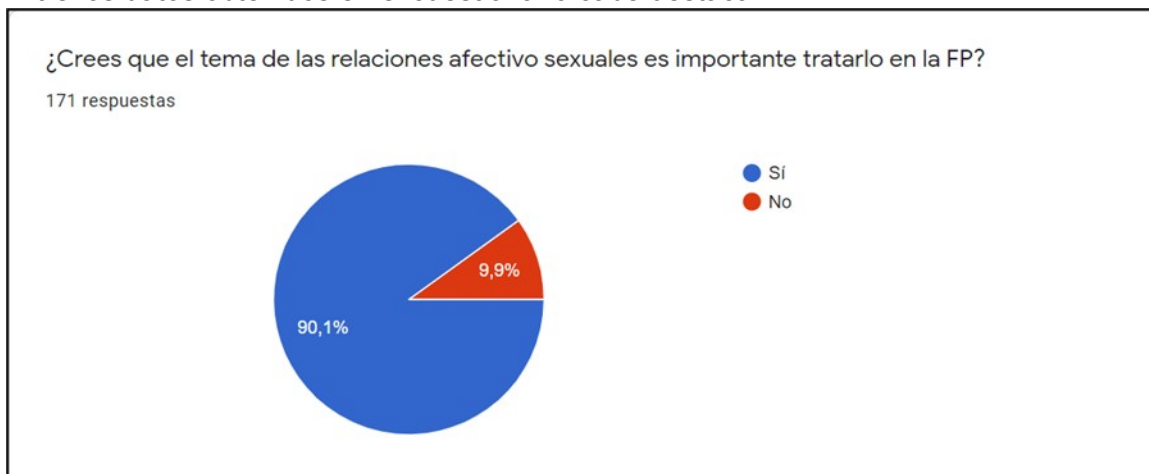
POR UN MUNDO EN EL QUE SEAMOS
SOCIALMENTE IGUALES, HUMANAMENTE
DIFERENTES Y TOTALMENTE LIBRES.
Rosa Luxemburgo

ANEXO III. RESULTADOS DE LA ENCUESTA REALIZADA A ALUMNADO DE FORMACIÓN PROFESIONAL

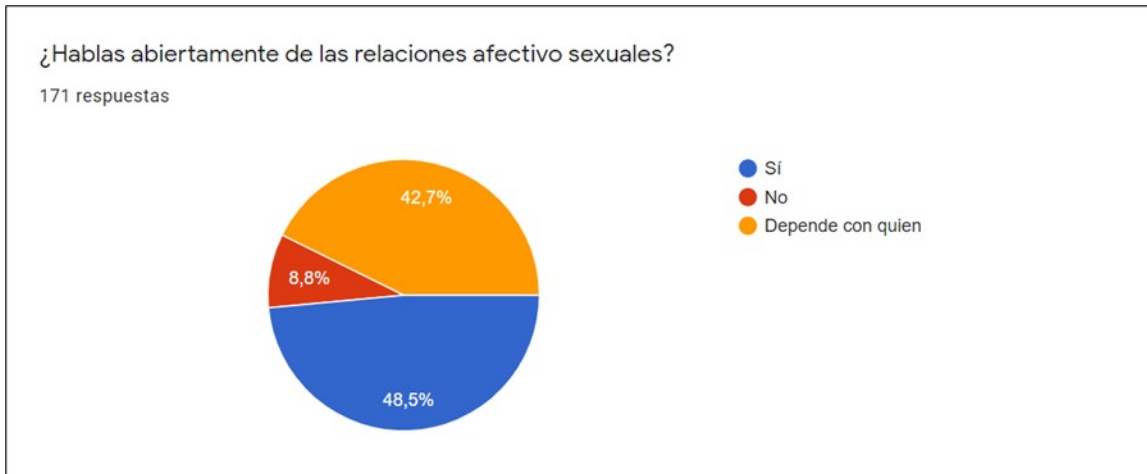
En el mes de noviembre de 2020 se realizó un cuestionario al alumnado de un centro integrado de Formación Profesional con el objetivo de conocer las opiniones e intereses del alumnado de FP en relación a la educación afectivo-sexual. En total, participaron 170 personas, distribuidas en los diferentes niveles de la Formación Profesional tal y como se detalla en el siguiente gráfico:



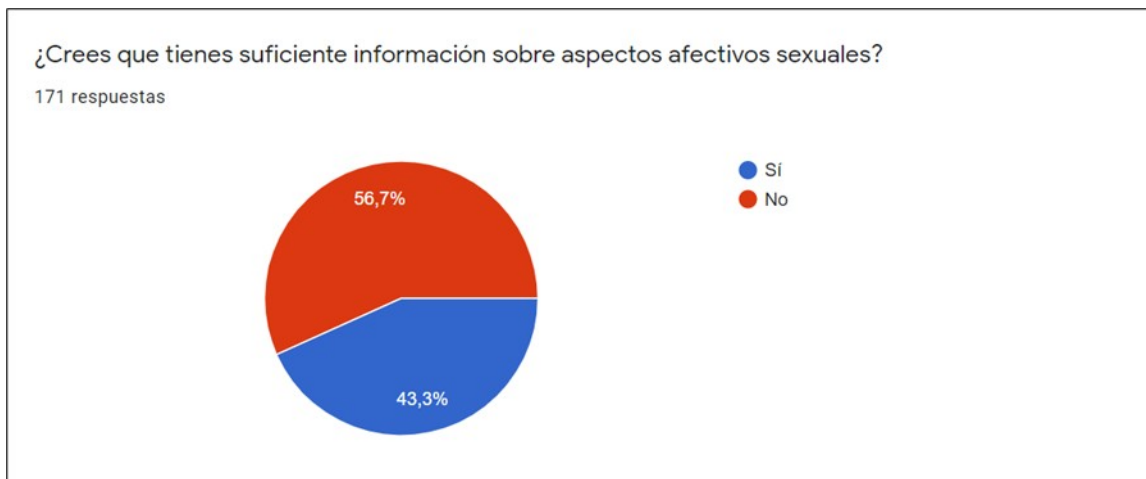
Entre los datos obtenidos en el cuestionario cabe destacar:



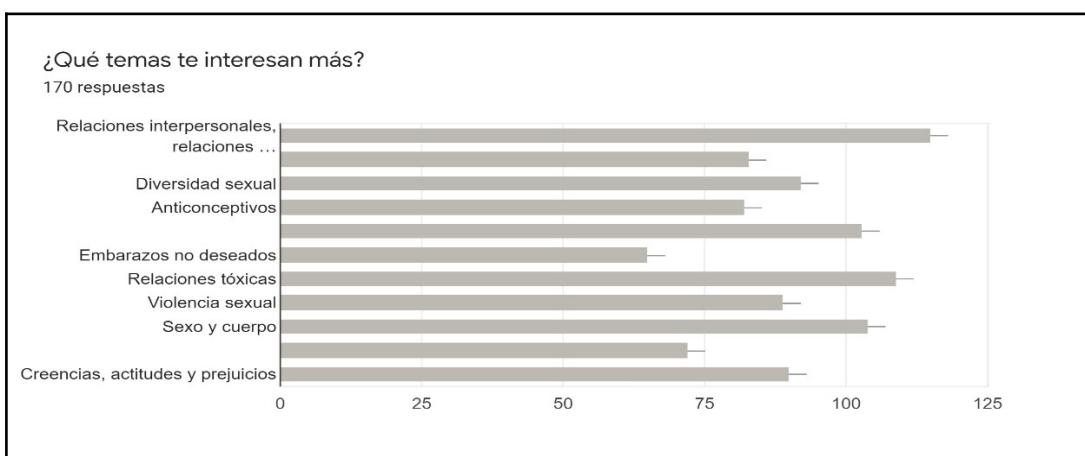
El 90% del alumnado considera importante la educación afectivo sexual en la Formación Profesional.



Más de un 40% afirma que no habla abiertamente de las relaciones afectivas y sexuales.



Un 60% afirma que no tiene suficiente información sobre aspectos afectivo sexuales. El siguiente gráfico refleja los temas de mayor interés para el alumnado:





Algún tema concreto que te podría interesar conocer...

- Anticonceptivos masculinos tipo píldora.
- El llevar cuidado con las chicas.
- Miedo sobre la primera relación sexual.
- Conocimiento acerca de disfuncionamiento tanto con los gatillazos como con la falta de lubricación femenina, el estigma social por la atracción a cuerpos normativos y, en general, todos los estigmas sociales y tabúes relativos al sexo, como ser virgen tratado como algo negativo, el número de personas con las que has estado, poliamor o relaciones abiertas y el tema de la prostitución en Ñ, que siendo ilegal se siga consintiendo (y para más inri, el nacimiento de nuevos tipos de prostitución como onylfans)
- Abortos.
- La salud sexual.
- Posibilidad de inserción de la educación sexual como asignatura en el sistema educativo general.
- La sexualidad en todos los colectivos.
- Los distintos tipos de relaciones fuera de las más conocidas, como las relaciones abiertas, las relaciones fluidas...etc
- Pienso que sí es necesario tratar las relaciones afectivos - sexuales, pero se debe de tratarlo durante la Eso.
- Como mejorar las relaciones íntimas en la pareja, para que ambos se sientan cómodos y disfruten los dos, ya sea con ejercicios, preliminares, juguetes...en definitiva, educación sexual.
- Atracción, diversidad y salud sexual.
- Violaciones a menores.
- Por qué esta generación pasa totalmente de los lazos afectivos y se refugia en supuestos traumas de hace años, usando a nuevas personas para su vacío emocional que no les ha dado arreglar.
- La transexualidad.
- Las relaciones entre personas del mismo género, relaciones con personas trans.
- Inseguridades a la hora de tener relaciones sexuales con tu pareja.
- Toda la información se debería tratar en todos los ciclos del centro y en profundidad. Sobre todo igualdad y referentes entorno a la diversidad sexual, empoderamiento y erradicación de mitos en torno a expresión de género, orientación sexual e identidad sexual. Estos temas por norma general no se tratan o se tratan muy someramente. El único recurso para acabar con falsas creencias, falsos mitos y vivir en igualdad es la educación, aprovechémosla.
- La pornografía como ficción y no como relaciones sexuales modelo.
- Me gustaría que se diera formación claro, que sí, ¿por qué no? pero siempre que no sea con sesgos ideológicos ni con perspectivas de género, igualitariamente para los sexos, eso considero que es correcto, pero repito... sin sesgos ideológicos.
- Sexo y cuerpo.
- Funcionamiento de las dinámicas de pareja en las relaciones sexo-afectivas.
- Básicamente todos son interesantes y de todos se puede aprender algo.
- Los micromachismos, apenas somos conscientes, pero son la punta del Iceberg.

ANEXO IV. DERECHOS SEXUALES

Derechos Sexuales Tomados del documento: "Salud Sexual para el milenio: declaración y documento técnico. 2009. OMS, OPS, WAS"

DECLARACIÓN DE LOS DERECHOS SEXUALES.

1. **El derecho a la libertad sexual.** La libertad sexual abarca la posibilidad de la plena expresión del potencial sexual de las personas. Se excluye toda forma de coerción, explotación y de abusos sexuales en cualquier momento y situaciones de la vida.
2. **El derecho a la autonomía, integridad y seguridad sexual.** Este derecho incluye la capacidad de tomar decisiones autónomas sobre la propia vida sexual dentro del contexto de la ética personal y social. También están incluidas la capacidad de control y disfrute de nuestros cuerpos, libres de tortura, mutilación y violencia de cualquier tipo.
3. **El derecho a la privacidad sexual.** Éste involucra el derecho a las decisiones y conductas individuales realizadas en el ámbito de la intimidad, siempre y cuando no interfieran en los derechos sexuales de otras personas.
4. **El derecho a la equidad sexual.** Este derecho se refiere a la oposición a todas las formas de discriminación, con independencia del sexo, género, orientación sexual, edad, raza, clase social, religión o limitación física o emocional.
5. **El derecho al placer sexual.** El placer sexual, incluyendo el autoerotismo, es fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual.
6. **El derecho a la expresión de las emociones sexuales.** La expresión sexual va más allá del placer erótico o los actos sexuales. Toda persona tiene derecho a expresar su sexualidad a través de la comunicación, el contacto, la expresión emocional y el amor.
7. **El derecho a la libre asociación sexual.** Significa la posibilidad de contraer o no matrimonio, de divorciarse y de establecer otros tipos de asociaciones sexuales responsables.
8. **El derecho a la toma de decisiones reproductivas, libres y responsables.** Esto abarca el derecho para decidir si tener o no hijos/as, el número y el tiempo transcurrido entre cada uno/a, y el derecho al acceso pleno a los métodos de regulación de la fecundidad.
9. **El derecho a información basada en el conocimiento científico.** Este derecho implica que la información sexual debe ser generada a través de la investigación científica libre y ética, así como el derecho a la difusión apropiada en todos los niveles sociales.
10. **El derecho a la educación sexual integral.** Es un proceso que se inicia con el nacimiento y dura toda la vida y que debería involucrar a todas las instituciones sociales.
11. **El derecho a la atención de la salud sexual.** La atención de la salud sexual debe estar disponible para la prevención y el tratamiento de todos los problemas, preocupaciones y trastornos sexuales.

ANEXO V. TABLA RESUMEN ITS

ITS CAUSADAS POR BACTERIAS	
Gonorrea	<p>Transmisión por vía sexual: por intercambio de fluidos corporales como el semen, las secreciones uretrales o las secreciones vaginales y por penetración oral.</p> <p>¿Cómo se manifiesta?:</p> <p>En los hombres: es posible que muchos de ellos no presenten ninguna manifestación. Si aparece alguna manifestación se presenta sensación de ardor al orinar, secreción de color blanco, amarillo o verde en el pene y, aunque esto es poco frecuente, dolor o inflamación en los testículos.</p> <p>En las mujeres: la mayoría de las mujeres no tiene síntomas y, si aparecen, son muy leves. Las manifestaciones que pueden aparecer son dolor o sensación de ardor al orinar, aumento de secreción vaginal y sangrado vaginal entre periodos.</p> <p>En relación a las infecciones en el recto, de la misma forma, pueden no causar sintomatología tanto en los hombres como en las mujeres y si se diera alguna manifestación sería secreciones, picazón anal, dolores, sangrado y dolor al defecar.</p> <p>¿Cómo saber si tengo gonorrea?: a través de una muestra de orina o con el análisis de muestras de la garganta, del recto, la uretra en el hombre y del cuello uterino en la mujer.</p> <p>Tratamiento: se cura por completo con el tratamiento con antibióticos.</p> <p>Prevención: uso de preservativo en todas las relaciones sexuales.</p>
Sífilis	<p>Transmisión por vía sexual: por contacto directo con una llaga de sífilis durante las relaciones sexuales anales, vaginales u orales. Las llagas se pueden encontrar en el pene, la vagina, el ano, el recto, los labios o la boca.</p> <p>¿Cómo se manifiesta?: La sífilis tiene un periodo de incubación en el que no hay manifestaciones de 2-6 semanas y, a partir de entonces, se divide en 3 etapas:</p> <p>Sífilis primaria: aparición de una úlcera o llaga en los genitales, denominada “chancro”, que no duele y que desaparece sola, aunque la infección continúe.</p> <p>Sífilis secundaria: aparición de erupciones en la piel o llagas en la boca, vagina o ano. También podría aparecer fiebre, inflamación de las glándulas linfáticas, dolor de garganta, pérdida de peso, dolor muscular y fatiga. Las manifestaciones de esta fase desaparecerán se reciba o no tratamiento.</p> <p>Fase terciaria: aparecerá si no se ha recibido tratamiento, incluso, 10-30 años tras la infección inicial. Las manifestaciones que aparecen en esta fase son dificultad para coordinar los movimientos musculares, parálisis, entumecimiento, ceguera, demencia. En las fases avanzadas, la enfermedad daña los órganos internos y puede causar la muerte.</p> <p>¿Cómo saber si tengo sífilis?: A través de una analítica sanguínea.</p> <p>Tratamiento: se cura por completo con el tratamiento con antibióticos.</p> <p>Prevención: uso de preservativo en todas las relaciones sexuales.</p>
Clamidiasis	<p>Transmisión por vía sexual: por intercambio de fluidos corporales como el semen, las secreciones uretrales o las secreciones vaginales y por penetración oral.</p>

	<p>¿Cómo se manifiesta? La mayoría de las personas que tienen la infección por clamidia no presenta síntomas. Si aparecen los síntomas, es posible que aparezcan varias semanas después de haber mantenido relaciones sexuales con una persona infectada. Incluso cuando no aparecen síntomas, la infección por clamidia puede dañar el aparato reproducción.</p> <p>En la mujer, si aparecen manifestaciones, serían secreción vaginal anormal y sensación de ardor al orinar.</p> <p>En el hombre las manifestaciones que pueden presentarse son la secreción anormal del pene, la sensación de ardor al orinar y el dolor en inflamación de uno o ambos testículos.</p> <p>Si la infección estuviera en el recto, podría aparecer dolor, secreciones anormales y sangrado.</p> <p>¿Cómo saber si tengo clamidiasis?: existen diferentes pruebas de laboratorio como el análisis de una muestra de orina o muestras obtenidas de las secreciones vaginales y/o uretrales.</p> <p>Tratamiento: se cura por completo con el tratamiento con antibióticos.</p> <p>Prevención: uso de preservativo en todas las relaciones sexuales.</p>
--	--

ITS CAUSADAS POR VIRUS

<p>Herpes genital (VHS)</p>	<p>Transmisión por vía sexual: por contacto directo con áreas de la piel o de las mucosas afectadas por la infección su transmisión es muy fácil si no se utiliza ningún método de protección.</p> <p>¿Cómo se manifiesta?: la mayoría de las personas que tienen herpes no presenta manifestaciones o si las tiene, son muy leves. Cuando aparecen manifestaciones, se dan entre los 2-12 días tras la exposición al virus. Las manifestaciones que pueden aparecer son dolor y sensibilidad en la zona genital, protuberancias rojas pequeñas o ampollas blancas diminutas; úlceras que se pueden formar cuando las ampollas se rompen y exudan o sangran y que pueden provocar dolor al orinar; y costras que se formarán a medida que las úlceras cicatrizan. Esas lesiones pueden aparecer en glúteos y muslos, en el ano, en la boca y en la uretra; además en las mujeres también en la zona vaginal, genitales externos y cuello del útero; y en los hombres en el pene y en el escroto.</p> <p>Las personas que tienen un brote inicial de herpes, pueden tener otros brotes, especialmente si el virus que causa la infección es el VHS-2. Los siguientes brotes generalmente duran menos tiempo y son menos graves que el primero.</p> <p>¿Cómo saber si tengo herpes genital? El/la médico puede determinarlo simplemente al ver las manifestaciones y, también, se puede analizar en laboratorio una muestra de la lesión.</p> <p>Tratamiento: no existe cura para el herpes genital, no obstante, hay medicamentos que pueden prevenir o disminuir la duración de los brotes. Aunque la infección permanece en el cuerpo de por vida, la cantidad de brotes que van apareciendo, tiende a disminuir con los años.</p> <p>Prevención: uso de preservativo en todas las relaciones sexuales.</p>
------------------------------------	---

<p>Virus del papiloma humano (VPH)</p>	<p>Transmisión por vía sexual: por contacto directo con áreas de la piel o de las mucosas afectadas por la infección su transmisión es muy fácil si no se utiliza ningún método de protección.</p> <p>¿Cómo se manifiesta? La principal manifestación de la infección por VPH es la aparición de verrugas genitales o anogenitales de tamaño variable, desde unos pocos milímetros a varios centímetros. Habitualmente estas lesiones son asintomáticas, aunque si son de gran tamaño y numerosas pueden causar prurito, exudación y, ocasionalmente, sangrado. La principal importancia de este tipo de infección radica en su estrecha relación con el cáncer de cuello uterino, de hecho, las infecciones por VPH son la principal causa de este tipo de cáncer. El cáncer de cuello uterino puede tardar años en aparecer, incluso décadas, después de que la persona se haya infectado por el VPH.</p> <p>¿Cómo saber si tengo VPH?: no hay una prueba para determinar si una persona tiene o no el VPH pero sí existen pruebas para detectar el cáncer de cuello uterino precoz (citología-prueba de Papanicoláu).</p> <p>Tratamiento: no existe tratamiento para el virus, pero sí para los problemas de salud que pueden causar: verrugas genitales, precancer de cuello uterino y otros tipos de cáncer asociados al VPH.</p> <p>Prevención:</p> <p>Vacunación: desde el año 2007, en España la vacuna frente al VPH está incluida en su calendario de vacunaciones recomendado, para todas las niñas, a la edad comprendida entre los 11 a los 14 años.</p> <p>No obstante, existe todavía mucha población no vacunada por lo que, para su prevención, es imprescindible el uso de preservativo en todas las relaciones sexuales.</p>
<p>Molluscum Contagiosum</p>	<p>Transmisión por vía sexual: por contacto directo con áreas de la piel o de las mucosas afectadas por la infección.</p> <p>¿Cómo se manifiesta? Se observan unas erupciones en la piel con las siguientes características: Tienen relieve, son redondas y de color de la piel, son pequeñas (menos de 6mm de diámetro) y tienen un pequeño hueco en la parte superior cercana al centro. Estas erupciones se pueden desprender fácilmente si uno se rasca o se frota y eso puede hacer que el virus se transmita a zonas de la piel adyacentes.</p> <p>¿Cómo saber si tengo Molluscum contagiosum? En general, el médico/a puede diagnosticar la infección mediante una simple observación.</p> <p>Tratamiento: Suele mejorar sin tratamiento a partir de los 6-12 meses. Sin embargo, es posible que sigan saliendo erupciones durante, máximo, 5 años.</p> <p>Prevención: Evitar el contacto directo durante la infección y uso de preservativo durante todas las relaciones sexuales (aunque éste no erradicaría por completo el riesgo de contraer la infección si ésta se encuentra en otras áreas no cubiertas por el método anticonceptivo)</p>
<p>Hepatitis A</p>	<p>Transmisión por vía sexual: el virus de la hepatitis A se encuentra en las heces de las personas infectadas y, usualmente se propaga por la ruta fecal- oral.</p>

	<p>¿Cómo se manifiesta? Los primeros síntomas usualmente son fiebre, fatiga, pérdida de apetito, náuseas, vómitos, dolor abdominal, orina de color oscuro, diarrea, dolor articular, ictericia (color amarillento de la piel)</p> <p>¿Cómo saber si tengo Hepatitis A? El diagnóstico se establece mediante la detección en la sangre de anticuerpos contra el virus de la hepatitis A.</p> <p>Tratamiento: No hay ningún tratamiento específico. Las manifestaciones pueden remitir lentamente, a lo largo de varias semanas o meses.</p> <p>Prevención: existe vacunación frente a la hepatitis A, pero no está incluida dentro del calendario vacunal español, tan solo se administra si se prevé viajar a determinados países. En relación a la protección en las relaciones sexuales, se recomienda el uso del preservativo en cualquier tipo de relación.</p>
Hepatitis B	<p>Transmisión por vía sexual: por intercambio de fluidos corporales como el semen, las secreciones uretrales o las secreciones vaginales.</p> <p>¿Cómo se manifiesta? Aparecen signos y síntomas muy parecidos a los de la hepatitis A.</p> <p>¿Cómo saber si tengo Hepatitis B? El diagnóstico se establece mediante la detección en la sangre de anticuerpos contra el virus de la hepatitis B.</p> <p>Tratamiento: actualmente existe tratamiento específico que consigue la curación de la enfermedad. Si no se puede curar, esta enfermedad se convierte en crónica.</p> <p>Prevención: Actualmente disponemos de vacuna frente a la hepatitis B, incluida en el calendario de vacunación español actual.</p>
Hepatitis C	<p>Transmisión por vía sexual: habitualmente se transmite por vías distintas a las relaciones sexuales (vía hemática), sin embargo, el contagio sexual de la hepatitis C ha aumentado en los últimos años afectando a hombres que mantienen relaciones sexuales con hombres.</p> <p>¿Cómo se manifiesta? Aparecen signos y síntomas muy parecidos a los de la hepatitis C.</p> <p>¿Cómo saber si tengo Hepatitis C? El diagnóstico se establece mediante la detección en la sangre de anticuerpos contra el virus de la hepatitis C.</p> <p>Tratamiento: la enfermedad tiende a cronificar y la persona mejora a través de medicamentos antivirales que, habitualmente, la persona debe de tomar d por vida. Si viene es cierto, hay medicamentos de fabricación más reciente pueden curar la infección en la mayoría de persona.</p> <p>Prevención: uso de preservativo durante las relaciones sexuales.</p>
Virus de la inmunodeficiencia humana (VIH)	<p>Transmisión por vía sexual: por la presencia del virus en fluidos corporales como el semen, las secreciones uretrales o las secreciones vaginales que penetran en la persona a la que van a infectar por entrar en contacto con las membranas mucosas de los genitales o el ano, con úlceras, llagas, desgarros o microabrasiones en el tejido genital y cualquier vía que conduzca al flujo sanguíneo (como cortes en la boca).</p> <p>¿Cómo se manifiesta? Encontramos 3 fases: infección aguda o primoinfección (primeras semanas post-infección, que suele cursar de manera asintomática o con sintomatología similar a la de una gripe), infección asintomática (fase que puede durar años) e infección sintomática (aparece sintomatología diversa como</p>

	<p>consecuencia de la disminución de los linfocitos CD4 en la sangre) ¿Cómo saber si tengo VIH? El diagnóstico se establece mediante una analítica de sangre para la detección de anticuerpos o para la detección de la carga viral. Tratamiento: Existe tratamiento para disminuir la carga viral pero no para curar la enfermedad. Se convierte en una enfermedad crónica en la que la persona puede llegar a no transmitir el virus si cumple con su tratamiento estipulado. Prevención: uso de preservativo durante las relaciones sexuales.</p>
<p>Citomegalovirus</p>	<p>Transmisión por vía sexual: por intercambio de fluidos corporales como el semen, las secreciones uretrales o las secreciones vaginales y por penetración oral. ¿Cómo se manifiesta? Puede aparecer fiebre, dolor de garganta, fatiga, infección de los ganglios linfáticos... ¿Cómo saber si tengo Citomegalovirus? Se pueden hacer análisis de sangre para diagnosticar las infecciones por CMV en los adultos con síntomas Tratamiento: Existen múltiples terapias para combatir la infección. Prevención: evitar el contacto estrecho con la persona infectada y uso de preservativo durante todas las relaciones sexuales (aunque éste no erradicaría por completo el riesgo de contraer la infección)</p>
<p>Virus de Epstein-Barr (mononucleosis)</p>	<p>Transmisión por vía sexual: se propaga más comúnmente por medio de los líquidos corporales, en particular, la saliva. ¿Cómo se manifiesta? Aparece fatiga, fiebre, inflamación de la garganta, inflamación de los ganglios linfáticos del cuello, inflamación del hígado... ¿Cómo saber si tengo el virus del Epstein-Bar? La infección por el VEB puede confirmarse por medio de un análisis de sangre que detecte los anticuerpos Tratamiento: No hay un tratamiento específico para el VEB. Sin embargo, se pueden tomar algunas medidas para ayudar a aliviar los síntomas. Prevención: lo único válido aquí sería no besarse con personas infectadas por el virus.</p>

ITS CAUSADAS POR PARÁSITOS

<p>Trichomona vaginalis</p>	<p>Transmisión por vía sexual: por intercambio de fluidos corporales como el semen, las secreciones uretrales o las secreciones vaginales y por penetración oral.</p> <p>¿Cómo se manifiesta? Suele ser una infección asintomática, pero si aparece algún síntoma serían: secreción genital amarillo-verdosa y espumosa, dolor y picor genital...</p> <p>¿Cómo saber si tengo Trichomona vaginalis? Se diagnostica al obtener una muestra de las secreciones genitales.</p> <p>Tratamiento: se puede curar con una sola dosis de un antibiótico concreto.</p> <p>Prevención: uso del preservativo en cada relación sexual.</p>
------------------------------------	---

Otras ITS

<p>Piojos púbicos o ladillas</p>	<p>Transmisión por vía sexual: por contactos corporales íntimos o mediante ropas infectadas.</p> <p>¿Cómo se manifiesta? Aparece picor en el área infestada, observación del insecto en los genitales, observación de los huevos de ladillas (liendres) en los genitales y distermia y cansancio.</p> <p>¿Cómo saber si tengo piojos púbicos? A través de la mera observación de los genitales.</p> <p>Tratamiento: a través de medicamentos en forma gel, lociones y espumas.</p> <p>Prevención: Evitar el contacto con personas infectadas con ladillas y sus ropas. El uso del preservativo no ayudaría en la prevención.</p>
<p>Sarna</p>	<p>Transmisión por vía sexual: por contactos corporales íntimos o mediante ropas infectadas.</p> <p>¿Cómo se manifiesta? Aparece picazón grave que empeora por la noche, galerías excavadas finas e irregulares compuestas de pequeñas ampollas o protuberancias en la piel.</p> <p>¿Cómo saber si tengo sarna? A través de la mera observación de la piel.</p> <p>Tratamiento: a través de la aplicación en la piel de determinados medicamentos.</p> <p>Prevención: Evitar el contacto con personas infectadas con sarna y sus ropas. El uso del preservativo no ayudaría en la prevención.</p>

ANEXO VI. TIPOS DE VÍNCULOS DE PAREJA

¿TODAS LAS PAREJAS SON=?



Somos como FICHAS DE TRIVIAL: Los "quesitos" son las cosas esenciales en tu vida: tiempo pa' ti, familia, aficiones, colegas, estudios, etc. La diversidad de colores, cantidad, importancia,... de cada "mundo-quesito" es muy personal... ¡Y la tienes que decidir TÚ! Sin que nadie te fagocite ni se "coma" tus quesitos.

PAREJA LAPA

Mmm... No, no estamos hablando de esa fase de atontamiento que nos entra con el enamoramiento, y que por suerte se pasa con el tiempo. No. Hablamos de la típica pareja que parece que te ha abducido, ya no ves ni a tus colegas, estás out total. Todo tu tiempo, energía, todo tu tú, es solo para la pareja. **Todo es un "¡si quiero!, ¡claro amor, lo que tú digas!"** Ya no hay espacio propio, te has fundido y así... ¡No!

PAREJA BURRUÑO

Son las parejas que están con el hacha de guerra levantada, con el "¡pues mira que tú!" o el "¡y tú más!". Tol' día de broncas y, a veces, de reconciliaciones. Y, aunque no están bien, se han enganchado/acostumbrado al "esto es lo que hay" o "somos así". **Son parejas que no se ayudan a crecer, a ser mejor persona, no se cuidan, no se escuchan. Toda la energía puesta en el rifirafe, en el "pa'chul@ yo".**

PAREJA REJA

Uy... Esta da miedo. Es la pareja en la que una parte "se come a la otra" o "dirige" la relación. No hay igualdad, hay dominio; no hay diálogo, hay imposición; no hay libertad, hay control; no hay cuidado, hay intimidación. **Esto es como una dictadura en chiquitito (a veces muy bien disimula), donde una parte decide sobre la vida de la otra, que pierde su autonomía y su vida "propia", y a veces... su propia vida.**

¡IMAGINA LA MEZCLA EXPLOSIVA SI AÑADIMOS A TODO ESTO UNAS CUANTAS IDEAS MACHISTAS!
El machismo es un virus social que convierte las parejas en rejas. Brrr, quitatelo de encima y pásate el machistómetro cada día. Aprende con esta guía a saber diferenciar lo que es buen trato de lo que no.

PAREJA QUAY

¡Por fin! Somos libres y podemos ser como queremos ser. Nos queremos, pero no nos necesitamos. Decidimos lo que queremos compartir ¡con acuerdos! Estamos a gusto con que cada cual haga también su vida. Los conflictos, ¡que hay en todas las relaciones!, los resolvemos buscando un win-win. **Nadie se impone porque nos respetamos y nos cuidamos. ¡Nadie es más que nadie, porque YO sin ti... soy YO!**

ERES 100% CAPAZ DE CREAR PAREJAS SANAS/IGUALTARIAS.

Fuente: Colección Rebeldes de género. *Despatriarcando parejas*. Consejería de educación, universidades, cultura y deportes del gobierno de Canarias. Dirección general de ordenación, innovación y calidad. Febrero 2020. (Pag. 5): https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/educarparalaigualdad/files/2021/03/rebeldes-de-geunero-4-parejas-2021_02_15.pdf

ANEXO VII. MITOS DEL AMOR ROMÁNTIC

LIBERA AL AMOR...
¡DEL DRAMA!

¡Brrrr! sufrimos un bombardeo de mensajes sobre el amor que nos despistan y que nos hacen esperar cosas que no tienen que ver nada con amor, pero sí con control, dependencia, violencia...

Atrévete a pasar el **MITÓGRAFO**
y detecta todos los mitos tóxicos
sobre el amor...

¿VERDAD O MENTIRA?

1. EL AMOR TODO LO PUEDE

¡ES MENTIRA! El amor es increíble ¡sí!, pero no nos da superpoderes. A veces hay mucho amor, pero chocamos, queremos cosas diferentes, no nos damos lo que necesitamos...
Por mucho amor que haya, la cosa solo puede funcionar si hay comunicación, respeto, conexión, compañerismo, cuidado y apoyo mutuo. En fin, que el amor no es suficiente.
¡Alerta! si escuchas aquello de "si me quieres me perdonarás", esto es un chantaje emocional en toda regla. Puede que quieras mucho a esa persona, pero si te daña y te hace sufrir, por vuestro bien... ¡Ya estás cortandol!

2. SI HAY AMOR TE ENTREGAS AL 100%

¡ES MENTIRA! ¡Ay, qué intensidad! Mira... amar es compartir, dar, sentir pero mucho mucho, pero de ahí a pensar en que es darlo tooodo, como que no. Por amor nos implicamos a tope, pero ¡ojol, no a cualquier precio. ¡Fuera sacrificios y dramas! Huye de aquello de "te regalo mi vida", "sin tí no soy nada", "tu amor lo es todo". *Lo importante es que hagas lo que sientes, sin pretiones, que puedas ser tú, tal cual eres.* Tú decides libremente qué quieres dar y hasta dónde. Si te piden "pruebas de amor" o hacer cosas que no te apetece... ¡Alerta: amor tóxico!

3. TENER PAREJA NO ES ALGO ESENCIAL EN LA VIDA

¡ES VERDAD! ¡Pues claro! Pero buscar pareja está dentro del "guión de vida ideal" de nuestra sociedad. Y ¿te has dado cuenta de que nos muestran solo un tipo de pareja? Heterosexual, exclusiva, monógama, con convivencia, con hijas o hijos. Estar en pareja es una opción más; casarte y tener peques, ¡lo mismo! Lo importante es que te sientas bien con tus elecciones, que puedas decidir cómo quieres vivir tu vida. *Estar en pareja puede traer felicidad y placer a tu vida, pero también dolor y sufrimiento.* No es una opción mejor ni peor, se puede ser feliz de muchas formas.

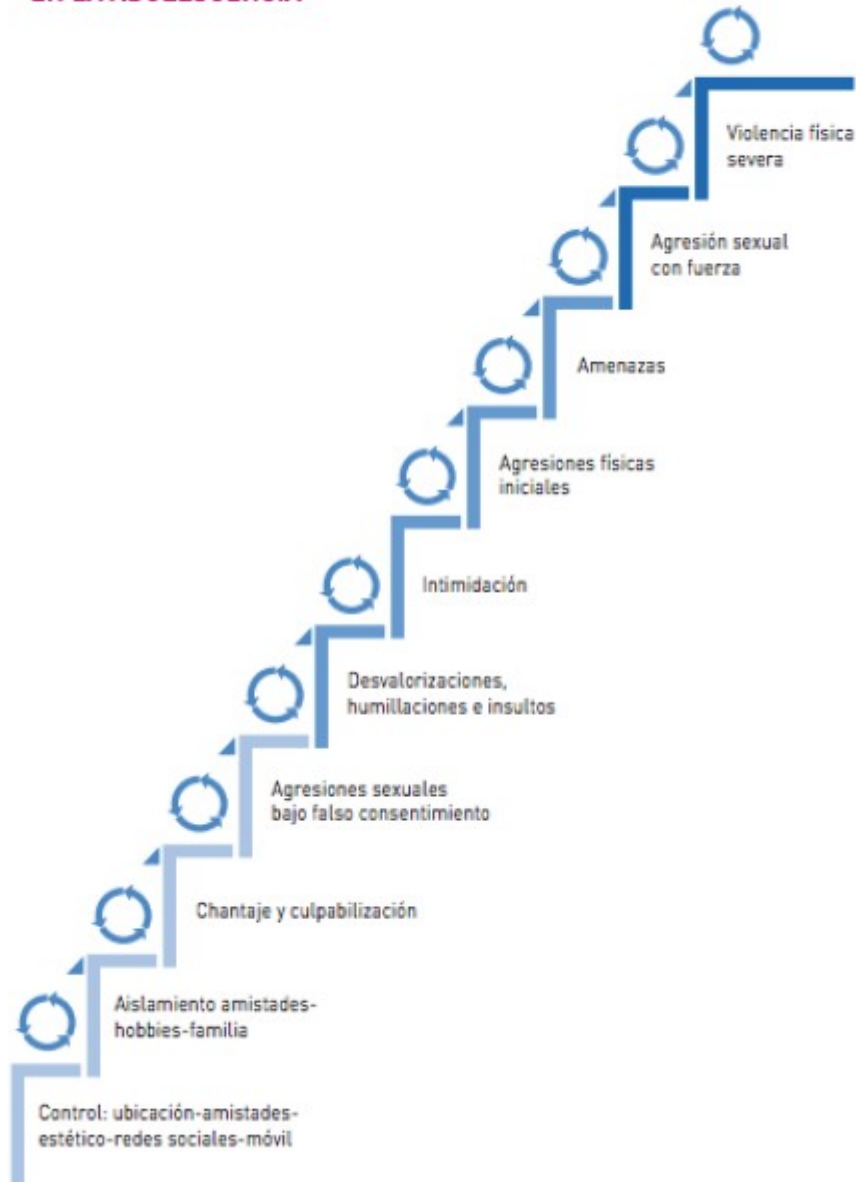
4. SOLO HAY UN AMOR VERDADERO

¡ES MENTIRA! ¡Un único amor preparado por el universo en exclusiva para tí? ¡Uy! ¡qué pocas opciones entonces! ¿no? Alegra esa cara, porque tienes infinitas posibilidades de conectar y enamorarte con, ejem... 7.500 millones de personas en el mundo. *¡importante! todo amor es verdadero mientras ambas partes sean sinceras y auténticas.* Unos amores duran más, otros menos, y eso no los hace menos "verdaderos". Por eso, no temas cuando una relación que parecía perfecta deja de serlo, no es un fracaso, no temas sentir "ya no". Saber amar también es saber decir "adiós" cuando una relación no funciona...

5. LOS CELOS NO SON UNA PRUEBA DE AMOR

¡ES VERDAD! Reseteando 3, 2, 1! Exacto, los celos no son amor, son el trabe que te montas al temer perder... una relación. Los celos son inseguridades y los sentimos como ira, tristeza o miedo. *No son románticos, son un rollo porque, además, suelen usarse para justificar comportamientos egoístas, controladores o posesivos.* Vamos, como el culebrón que ve tu tío Luis a las cuatro de la tarde. Vale, y... ¿qué hacemos cuando los sentimos? Si eres una persona celosa ¡perdón! insegura... Tiene fácil solución: mírate tus temores, habla con tu pareja, ¡confía en ella! Y si no puedes... ¿para qué sufrir? piensa en dejar esa relación.

Fuente: Colección *Rebeldes de género. Despatriarcando el amor. Consejería de educación, universidades, cultura y deportes del gobierno de Canarias. Dirección general de ordenación, innovación y calidad. Febrero 2020. (Pags 8-9): https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/educarparalaigualdad/files/2021/03/rebeldes-de-geunero-2-amor-2021_02_15.pdf*

ANEXO VIII. ESCALERA CÍCLICA DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN ADOLESCENTES**ESCALERA CÍCLICA DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO
EN LA ADOLESCENCIA**

Fuente: *En el laberinto... Manual de uso de la campaña. #No te pierdas. Sin libertad no hay amor.* Juan Ignacio Paz Rodríguez y Paola Fernández Zurbarán. Cuaderno editado por el Instituto Andaluz de la Mujer, 2015. (Pag. 15)

ANEXO IX. DÍAS PARA CONMEMORAR Y PROPUESTA DE RETOS

Estas propuestas pretenden que la formación y sensibilización se convierta en acción-reacción, buscando que el aprendizaje trascienda del aula, transformándose en acción social que pueda implicar a toda la comunidad educativa.

Se incluyen pequeños retos vinculados a los días mundiales o internacionales, que conmemoran y resaltan contenidos trabajados en esta guía

FECHA	RETO A TRABAJAR EN EL CENTRO EDUCATIVO	ASPECTOS QUE CONMEMORA
<p>4 de septiembre: Día mundial de la salud sexual</p>	<p>Exposición métodos anticonceptivos: Exposición en el centro de diferentes murales elaborados por el alumnado, que se han podido crear en la actividad “¡Protégete-Protégete!” con los distintos métodos anticonceptivos y sus principales características.</p>	<p>El 4 de septiembre es la fecha elegida por la Asociación Mundial para la Salud Sexual (WAS, por sus siglas en inglés -World Association for Sexual Health-) para promover la salud sexual, el bienestar y los derechos de todas las personas. Desde 2010, esta iniciativa fue propuesta por la entonces presidenta Rosemary Coates de Australia.</p>
<p>25 de noviembre: Día internacional para la eliminación de la violencia contra la mujer</p>	<p>Exposición “No es no”: Explicada en la actividad del bloque 3: “¿Imposición o consentimiento? Mejor deseo compartido”. Exposición colectiva con póster de la cultura de la violación / cultura del respeto o cómics que expliquen el consentimiento frente a la violencia.</p> <p>Campaña contra el acoso callejero: La calle también es nuestra, conectada con la actividad con el mismo nombre.</p>	<p>En 1999, la ONU declaró cada 25 de noviembre como Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, en honor a las hermanas Mirabal, Minerva, Patria y María Teresa, asesinadas el 25 de noviembre de 1960 por orden del dictador Rafael Leónidas Trujillo, del que eran opositoras. Esta fecha simboliza el rechazo de toda la sociedad hacia la violencia que sufren las mujeres en todos los ámbitos de su vida.</p>
<p>1 de diciembre: Día Mundial del SIDA</p>	<p>Puntos de información en el centro: Establecer un punto de información en el centro con el alumnado, tras haber trabajado en el aula el VIH con la actividad del bloque 2: “VIH vs SIDA”, que explicará, resolverá dudas y desmentirá ciertos mitos existentes sobre el VIH y SIDA a toda persona que se acerque. Además, para visibilizar la enfermedad, se repartirán lazos de color rojo para todas esas personas que se acerquen.</p>	<p>Cada 1 de diciembre, Día Mundial del SIDA, personas de todo el mundo aúnan esfuerzos para generar una mayor conciencia de lo que supone el VIH/SIDA y mostrar solidaridad internacional ante la pandemia. Se pretende dar a conocer la situación e impulsar avances en materia de prevención, tratamiento y atención a los afectados en los países con elevada prevalencia y también en el resto del mundo.</p>

<p>14 febrero Día europeo de la salud sexual.</p>	<p>Tengo derechos: Se presentarán los derechos sexuales a través de la infografía de la actividad “¿Tu deseo sexual o el nuestro?” del bloque 3. A partir de este contenido, se trabajará con la técnica participativa fotovoz, pidiendo a cada participante que busque una foto que represente alguno de dichos derechos y exprese una narrativa individual para dicha imagen (texto, música, vídeo...). En una sesión posterior, se pondrán en común las fotografías y narrativas aportadas individualmente. El grupo, de forma conjunta, elaborará una narración colectiva para cada imagen. Con el material se realiza una exposición en el centro, en la que se dé a conocer a la comunidad educativa los derechos sexuales y reproductivos.</p>	<p>Se celebra desde 2003 a iniciativa de la Alianza Europea para la Salud Sexual (ESHA), organización no gubernamental que trata de concienciar y sensibilizar a hombres y mujeres sobre la necesidad de adquirir y mantener hábitos sexuales saludables. Celebrar este día supone trabajar para concienciar y sensibilizar a hombres y mujeres sobre la necesidad de informarse para mantener hábitos sexuales saludables.</p>
<p>14 febrero Día de los enamorados</p>	<p>Mensajes con sentido y sensibilidad: Decoremos el centro con mensajes de amor respetuoso, sano y consciente. Se puede fabricar un buzón para recoger los mensajes y posteriormente decoramos el centro. Variante: pedir permiso al Ayto de nuestra localidad para decorar un muro de la ciudad con mensajes de amor sano. Este reto podría vincularse con la actividad “Cartas de amor” del bloque 3.</p>	<p>Aunque en la actualidad relacionamos el 14 de febrero con el día de los enamorados, la realidad es que algunos países en vez de celebrar el amor de pareja realizan un homenaje a la amistad.</p>
<p>15 de mayo: Día de las familias</p>	<p>Exposición artística “Diversidad familiar”: Hacer extensible la actividad del bloque 1: “Diversidad familiar” a todo el centro a través de la figura CIC y realizar una exposición con el trabajo del alumnado.</p>	<p>A través de esta celebración anual, se refleja la importancia que la comunidad internacional otorga a las familias, como unidades básicas de la sociedad, así como su preocupación en cuanto a su situación en todo el mundo. La ONU reconoce y afirma la importancia de la familia como un lugar privilegiado para la educación. La familia es el lugar de crecimiento, donde encontramos protección y seguridad.</p>
<p>17 de mayo: Día internacional</p>	<p>Exposición artística “Mil maneras de poder ser”:</p>	<p>Se escogió esta fecha pues coincide con la eliminación de la homosexualidad de la lista de enfermedades mentales por parte de la</p>



contra la LGTBIfobia.	<i>Hacer extensible la actividad del bloque 1: "Diversidad, mil maneras de poder ser" a todo el centro a través de la figura CIC y realizar una exposición con el trabajo del alumnado.</i>	<i>Asamblea General de la Organización Mundial de la Salud (lo que tuvo lugar el 17 de mayo de 1990). Su objetivo principal es el de coordinar todo tipo de acciones que sirvan para denunciar la discriminación de que son objeto las personas lesbianas, gays, trans, bisexuales o cualquier otra persona que viva la diversidad sexual y de géneros y para hacer avanzar sus derechos en todo el mundo.</i>
28 de mayo: Día de la higiene menstrual.	Diseñar una campaña para el 28 de mayo: Día internacional de la higiene menstrual. <i>Nos podemos inspirar en la campaña Otra menstruación es posible desarrollada por estudiantes de Alicante: (https://www.elperiodico.com/es/extra/20190528/reto-viral-internet-tabu-regla-menstruacion-estoy-con-la-roja-7477179) o realizar una exposición a partir de diferentes productos de higiene menstrual. Este reto puede conectarse con la actividad ¿Qué nos cuentan de la menstruación? del bloque 1.</i>	<i>Esta iniciativa, que comenzó la ONG Wash United, busca no sólo hablar sobre menstruación, sino también sobre los problemas que genera la falta de educación al respecto y la importancia que tiene en la vida de quienes mes a mes atraviesan su ciclo menstrual. Busca dejar los tabúes de lado y hablar de menstruación.</i>

**ANEXO X. LISTADO DE RECURSOS Y ENTIDADES COMUNITARIAS****Bloque 1: Sexualidades y afectos.**

RECURSO / ENTIDAD COMUNITARIA	SERVICIOS QUE PRESTA	CONTACTO
Lambda. <i>Colectiu LGTBI+ per la diversitat sexual, de gènere i familiar. (Valencia)</i>	*Salud sexual y VIH. <i>Prevención de la transmisión del VIH y otras ITS basadas en la atención de consultas, actividades grupales formativas y la entrega de material preventivo, como son preservativos y lubricantes (información sobre el VIH, servicio de prueba rápida del VIH, servicio de información sobre Profilaxi Pre-exposició al VIH, atención a trabajadores/as del sexo-atención y materiales para el autocuidado de la salud sexual.</i> *Servicios de atención a la persona con VIH <i>(atención psicoemocional, grupo de ayuda mutua..)</i> *Formación y cultura. <i>recursos educativos para centros educativos</i> *Asesoramiento legal	Correo electrónico: info@lambdavalencia.org Teléfono: 963342191 InfoROSA: 963913238
Chrysallis. <i>Asociación de familias de menores Trans</i>	*Asesoramiento en el ámbito familiar, escolar, sanitario, social y legal. <i>Programa de formación a profesionales, trabajo en red, formaciones, ponencias, talleres, encuentros estatales.</i>	Correo electrónico: contacto@chrysallis.org.es <i>(general),</i> valencia@chrysallis.org.es Teléfono : 675 26 54 15
Asociación Plena Inclusión. <i>organización que representa en España a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo</i>	*Servicio gratuito de asesoramiento sexológico a personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo y su entorno (familia, profesionales, entidades...) *Talleres, cursos y charlas formativas dirigidas a las personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo, a sus familias y a las/os profesionales que trabajan con este colectivo. *Elaboramos materiales accesibles y de apoyo sobre Diversidad Sexual y realizamos acciones de visibilidad y sensibilización.	Correo electrónico: paula@plenainclusiöncv.org Teléfono: 963 923 733

Los centros educativos, a través de sus *Planes de Igualdad y Convivencia,* disponen de un protocolo de acompañamiento para garantizar el derecho a la identidad de género, la expresión de género y la intersexualidad.

**Bloque 2: Salud sexual : cuidados y protección.**

Centros de Salud Sexual y Reproductiva por cada departamento de salud.
Centros de Información y Prevención del VIH/ITS (CIPS)

RECURSOS DISPONIBLES EN LA COMUNIDAD VALENCIANA**CENTROS DE INFORMACIÓN Y PREVENCIÓN DEL VIH/ITS (CIPS):****¿Qué servicios proporcionan?**

Atención e información sobre la infección por el virus del VIH y otras ITS: en estos centros, profesionales especializados te informarán de todo aquello que necesitas saber sobre la infección por el VIH, su prevención, transmisión y el resto de ITS.

Prevención: en los CIPS te indicarán cuáles son las medidas preventivas que debes adoptar para evitar la infección por el VIH y otras ITS, así como cuándo te debes realizar la prueba de detección de la infección en caso de que hayas mantenido prácticas con riesgo.

Pruebas de detección gratuitas y de manera confidencial: para la atención en el CIPS no es necesario ningún documento. Tanto las pruebas analíticas que se pueden realizar en los CIPS (VIH/Sida, hepatitis, sífilis, tuberculosis y resto de ITS) como las vacunas que se administran cuando son necesarias, son gratuitas

Consejo: Si el resultado de la prueba indica que se ha producido una infección, los profesionales que te han atendido te ayudarán a afrontar ese momento especialmente difícil y te ofrecerán el acceso al nivel de atención sanitaria que requiera tu situación. También te informarán sobre los recursos de que dispones (sanitarios, sociales, legales, ONGs...) y te ofrecerán consejo para evitar tu reinfección y la infección de otras personas.

¿Cómo contacto con ellos?

Teléfono gratuito válido para cualquiera de los 3 CIPS: 900 702 020

Alicante:

Ubicación: Pl. de España, 6 (junto a Plaza de Toros).

Teléfono: 966 478 55

Castellón:

Ubicación: Av. del Mar, 1

Teléfono: 964 399 640

Valencia:

Ubicación: C/ San Lázaro, s/n (dentro del recinto del Hospital del Dr. Peset)

Teléfono: 963 131 616

UNIDADES DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA SEGÚN EL DEPARTAMENTO DE SALUD:**¿Qué servicios proporcionan?**

Prevención y tratamiento de enfermedades de transmisión sexual, prevención de cáncer de cérvix, así como asesoramiento y terapia en problemas relacionados con la sexualidad.

Disponen de atención preconcepcional, asesoramiento y atención a la esterilidad e infertilidad.

Asistencia sanitaria informativa sobre métodos anticonceptivos, interrupción voluntaria del embarazo e intervenciones comunitarias dirigidas a desarrollar programas en salud sexual y reproductiva.

ALICANTE**Departamento de Alcoi:**

Unidad de salud sexual y reproductiva de Alcoi

Ubicación: Plaza de España, 2. 03801 Alcoi

Teléfonos:

Centro: 966527769

Unidad de salud sexual y reproductiva de Ibi:

Ubicación: Avda. Jaime I El Conquistador, 100. 03440 Ibi

Teléfonos:

Centro: 966528656

Departamento de Alicante – Hospital General:

Unidad de salud sexual y reproductiva de Alicante I:

Ubicación: Aaiun, s/n. 03006. Alicante.

Teléfonos:

Cita previa: 965933779

Centro: 965933780

Unidad de salud sexual y reproductiva de San Vicente del Raspeig:

Ubicación: Partida Canastell, s/n. 03690 San Vicente del Raspeig

Teléfonos:

Cita previa: 965315540

Centro: 965315540

Unidad de salud sexual y reproductiva Campoamor:

Ubicación: Plaza América, 4. 03010 Alicante

Teléfonos:

Cita previa: 965936400

Urgencias: 965144000

Centro: 965936401

Departamento de Denia:

Unidad de salud sexual y reproductiva de Denia:

Ubicación: Partida Plana Est, s/n. 03700 Denia

Teléfonos:

Cita previa: 966429160

Centro: 966429160



Departamento de Elche:

- Unidad de salud sexual y reproductiva de Elche Altabix*
Ubicación: C/ Antonio Mora Fernández, 51. 03202 Elche
Teléfonos:
Cita previa: 966913158
- Unidad de salud sexual y reproductiva de Santa Pola:*
Ubicación: Avd. Albacete, s/n. 03130 Santa Pola
Teléfonos:
Cita previa: 966915335
- Unidad de salud sexual y reproductiva de Elche San Fermín:*
Ubicación: Jorge Juan, 46. 03201 Elche
Teléfonos:
Cita previa: 966641564
Centro: 966640901
- Unidad de salud sexual y reproductiva de Elche l'Altet:*
Ubicación: Av. Dama de Elche, 32. 03195 Elche.
Teléfonos:
Cita previa: 965413175

Departamento de Elche - Crevillente:

- Unidad de Salud Sexual y Reproductiva de Elche Sapena 2*
Ubicación: Dr. Sapena, 91. 03201 Elche
Teléfonos:
Cita previa: 966679910
Centro: 966679912
- Unidad de Salud Sexual y Reproductiva de Aspe:*
Ubicación: Lepanto, s/n. 03680 Aspe
Teléfonos:
Centro: 965493774
- Unidad de Salud Sexual y Reproductiva de Crevillente:*
Ubicación: Foches y Vial Parque, s/n. 03330 Crevillent
Teléfonos:
Centro: 966681000

Departamento de Elda:

- Unidad de Salud Sexual y Reproductiva de Elda:*
Ubicación: Avda. Acacias, 31. 03600 Elda.
Teléfonos:
Cita previa: 966957632
Urgencias: 966957632
Centro: 966957632
- Unidad de salud sexual y reproductiva de Villena.*
Ubicación: C/ San Francisco, 1. 03400 Villena
Teléfonos:
Centro: 965806211
- Unidad de salud sexual y reproductiva de Petrer.*
Ubicación: Jesús Zaragoza, S/n. 03610 Petrer
Teléfonos:
Centro: 966950640
- Unidad de salud sexual y reproductiva de Novelda.*
Ubicación: Virgen del Remedio, 114. 03660 Novelda
Teléfonos:



Cita previa: 965627800
Centro: 965600135
Unidad de salud sexual y reproductiva de Monòver/Monóvar.
Ubicación: Dr. rico jara, 1. 03640 Monóvar/Monòver,
Teléfonos:
Cita previa: 966960211
Urgencias: 966960351

Departamento de Marina Baixa:

Unidad de salud sexual y reproductiva de Benidorm:
Ubicación: Tomas Ortuño, 69. 03500 Benidorm
Teléfonos:
Centro: 965861361
Unidad de salud sexual y reproductiva de Callosa d'En Sarrià:
Ubicación: Partida del Mirambo, s/n. 03510 Callosa D'En Sarrià
Teléfonos:
Centro: 695881563
Unidad de salud sexual y reproductiva de Castellón de l'Alfàs de Pi
Ubicación: C/ Principes de España, s/n. 03580 Alfas del Pi
Teléfonos:
Centro: 965889809
Unidad de salud sexual y reproductiva de Villajoyosa
Ubicación: C/ Juan Tonda Aragones, s/n. 03570 Villajoyosa
Teléfonos:
Centro: 965890784
Unidad de salud sexual y reproductiva de Altea:
Ubicación: La Galotxa, s/n. 03590 Altea
Teléfonos:
Cita previa: 966880106
Centro: 966805800
Unidad de salud sexual y reproductiva de La Nucia:
Ubicación: L'Ermita, 41-43. 03530 La Nucia
Teléfonos:
Cita previa: 966870968
Centro: 966870968
Unidad de salud sexual y reproductiva de Benidorm La Cala:
Ubicación: Benissa, 6. 03530 Benidorm
Teléfonos:
Cita previa: 966870417
Centro: 966802056

Departamento de Orihuela:

Unidad de salud sexual y reproductiva de Orihuela:
Ubicación: Plaza de la salud, 22. 03300 Orihuela
Teléfonos:
Centro: 965937701
Unidad de salud sexual y reproductiva de Callosa de Segura:
Ubicación: Tierno Galván, 3. 03360 Callosa de Segura
Teléfonos:
Centro: 965312411

**Departamento de San Joan d'Alacant:**

Unidad de salud sexual y reproductiva de Alicante III
Ubicación: Hermanos López De Osaba, s/n. 03013 Alicante
Teléfonos:
Centro: 965142965

Unidad de salud sexual y reproductiva de Alicante II
Ubicación: C/Gerona, 24. 03004 Alicante
Teléfonos:
Centro: 965919640

Departamento de Torrevieja:

Unidad de salud sexual y reproductiva de Torrevieja:
Ubicación: Urbano Arregui, 6. 03180 Torrevieja
Teléfonos:
Centro: 966708225

CASTELLÓN:**Departamento de Castellón:**

Unidad de salud sexual y reproductiva de Castellón de la Plana I
Ubicación: Moncofar, 39. 12003. Castello de la Plana
Teléfonos:
Centro: 964399180

Unidad de salud sexual y reproductiva de Castellón de la Plana II
Ubicación: Moncofar, 39. 12003. Castello de la Plana
Teléfonos:
Centro: 964399180

Unidad de salud sexual y reproductiva de Castellón de la Plana III
Ubicación: Gran Via Tarrega Monteblanco, s/n. 12001. Castello de la plana
Teléfonos:
Cita previa: 964356557
Urgencias: 964726876
Centro: 964356557

Departamento de La Plana:

Unidad de salud sexual y reproductiva del CSI Onda II
Ubicación: Sicilia, esquina Alfonso El Magnanimo, s/n. 12200 Onda
Teléfonos:
Cita previa: 964399760
Urgencias: 964399755

Unidad de salud sexual y reproductiva de la Vall d'Uixó
Ubicación: Alfondeguilla, s/n. 12600 Vall d'Uixó
Teléfonos:
Centro: 964558602

Unidad de salud sexual y reproductiva del Vila-Real
Ubicación: Illes Columbretes, s/n. 12540 Castelló de la plana
Teléfonos:
Centro: 964390961

Unidad de salud sexual y reproductiva de Burriana
Ubicación: Avenida Unión Europea, 58. 12530 Burriana
Teléfonos:
Centro: 964558708



Departamento de Sagunto:

Unidad de salud sexual y reproductiva de Puerto de Sagunto:

Ubicación: Periodista Azzati, s/n. 46520 Sagunto

Teléfonos:

Cita previa: 962617520

Urgencias: 962617656

Unidad de salud sexual y reproductiva de Segorbe:

Ubicación: C/ Cronista Jaime Faus y Faus, s/n. 12400 Segorbe

Teléfonos:

Cita previa: 964133100

Urgencias: 964133105

Unidad de salud sexual y reproductiva de Puerto de Sagunto II:

Ubicación: Sagasta, s/n. 46520 Sagunto

Teléfonos:

Cita previa: 962617055

Urgencias:

De lunes a viernes (de 8 a 15h): 962617656

De lunes a viernes (Resto del día): 962617656

Fines de semana (todo el día): 962617656

Departamento de Vinarós:

Unidad de salud sexual y reproductiva de Vinarós:

Ubicación: Arcipreste Bono, 22. 12500 Vinarós

Teléfonos:

Cita previa: 964477510

Urgencias: 964455757

Centro: 964477510

VALENCIA:

Departamento de Gandía:

Unidad de salud sexual y reproductiva de Gandía:

Ubicación: Benissuai, 22. 46700 Gandía

Teléfonos:

Centro: 962959733

Unidad de salud sexual y reproductiva de Oliva:

Ubicación: Historiador Bernardino Llorca, s/n. 46780 Oliva

Teléfonos:

Centro: 962851891

Unidad de salud sexual y reproductiva de Tavernes de la Valldigna:

Ubicación: Plaza Prado Comarcal, s/n. 46760. Tavernes de la Valldigna

Teléfonos:

Centro: 962822683

Departamento de La Ribera:

Unidad de salud sexual y reproductiva de Sueca:

Ubicación: Les Palmeres, s/n. 46410 Sueca

Teléfonos:

Centro: 961719239

Unidad de salud sexual y reproductiva de Cullera:

Ubicación: Valencia, 119. 46400 Cullera



Teléfonos:

Centro: 961719419

Unidad de salud sexual y reproductiva de Carlet:

Ubicación: Camino San Bernardo, 2. 46240 Carlet

Teléfonos:

Centro: 962980248

Departamento de Manises:

Unidad de salud sexual y reproductiva de Manises:

Ubicación: Paterna, 6-8. 46940 Manises

Teléfonos:

Centro: 961521948

Unidad de salud sexual y reproductiva de Quart de Poblet:

Ubicación: Avda. Trafalgar, s/n. 46930 Quart de Poblet

Teléfonos:

Centro: 961520266

Unidad de salud sexual y reproductiva de Buñol

Ubicación: C/ Rafael Ridaura, s/n. 46360 Buñol

Teléfonos:

Centro: 962501628

Unidad de salud sexual y reproductiva de Aldaia

Ubicación: C/ Antic Regne Valencia, s/n. 46960 Aldaia

Teléfonos:

Centro: 961507586

Unidad de salud sexual y reproductiva de Aldaia Barrio del Cristo

Ubicación: C/ La unión, 4. 46960 Aldaia

Teléfonos:

Centro: 961502762

Unidad de salud sexual y reproductiva de Mislata

Ubicación: Dolores Ibarruri, 1. 46920 Mislata

Teléfonos:

Cita previa: 961622106

Centro: 963874692

Departamento de València Clínic - La Malva Rosa:

Unidad de salud sexual y reproductiva de Massamagrell

Ubicación: Dr. Miguel Servet, 48. 46130 Massamagrell

Teléfonos:

Cita previa: 961926989

Centro: 961926989

Unidad de salud sexual y reproductiva Valencia-Alfahuir

Ubicación: Actor Ismael Merlo esq. Alfahuir, 1. 46020 Valencia

Teléfonos:

Cita previa: 963176726

Centro: 963176726

Unidad de salud sexual y reproductiva de Valencia La Malvarosa

Ubicación: C/ Isabel de Villena, 2. 46011 Valencia

Teléfonos:

Cita previa: 963178282

Centro: 963178282

Unidad de salud sexual y reproductiva Nazaret

Ubicación: Fontilles, s/n. 46024 Valencia

Teléfonos:



Cita previa: 963870354
Centro: 963870354

Departamento de València Arnau de Vilanova Lliria

Unidad de salud sexual y reproductiva de l'Eliana:

Ubicación: Los rosales, 23. 46183 Eliana

Teléfonos:

Centro: 962748446

Unidad de salud sexual y reproductiva de Paterna:

Ubicación: C/ Valencia, s/n. 46980 Paterna

Teléfonos:

Centro: 961207320

Unidad de salud sexual y reproductiva de Lliria:

Ubicación: C/ José Pérez Martínez, s/n. 46160 Lliria

Teléfonos:

Centro: 962718502

Unidad de salud sexual y reproductiva de Moncada

Ubicación: Avda. del Mediterráneo, s/n. 46113 Moncada.

Teléfonos:

Centro: 963108921

Departamento de València la Fe:

Unidad de salud sexual y reproductiva de Silla

Ubicación: Ausias March, s/n. 46460 Silla

Teléfonos:

Centro: 963108063

Unidad de salud sexual y reproductiva de Alcasser:

Ubicación: Enric valor, s/n. 46290 Alcasser

Teléfonos:

Centro: 963425100

Unidad de salud sexual y reproductiva de Valencia Trinitat

Ubicación: C/ Flora, 7 acc. 46010 valencia

Teléfonos:

Cita previa: 962825711

Centro: 962825711

Departamento de València - Hospital General:

Unidad de salud sexual y reproductiva de Torrent:

Ubicación: C/ Pintor Ribera, 28. 46900 Torrent

Teléfonos:

Cita previa: 961974295

Unidad de salud sexual y reproductiva de Paiporta:

Ubicación: Catarroja esq. c/Maestro Serrano, s/n. 46200 Paiporta

Teléfonos:

Cita previa: 963425457

Centro: 963425457

Unidad de salud sexual y reproductiva de Alaquias:

Ubicación: Plaza Francisco Tarrega, s/n. 46970 Alaquas

Teléfonos:

Cita previa: 961971690

Unidad de salud sexual y reproductiva de Xirivella:

Ubicación: C/ Virgen de los Desamparados, s/n. 46950 Xirivella



Teléfonos:

Centro: 963792578

Unidad de salud sexual y reproductiva Valencia-Pintor Stolz:

Ubicación: Pintor Stolz, 35. 46008 Valencia

Teléfonos:

Cita previa: 962787688

Departamento de València - Dr. Peset

Unidad de salud sexual y reproductiva de Benetusser:

Ubicación: Avda. Paiporta, s/n. 46910 Benetusser

Teléfonos:

Centro: 963178047

Unidad de salud sexual y reproductiva de Valencia Fuente de San Luis

Ubicación: C/ Arabista Ambrosio Huici, 30. 46013 Valencia

Teléfonos:

Centro: 961972816

Unidad de salud sexual y reproductiva de Valencia Hospital Dr. Peset:

Ubicación: Juan De Garay, 21. 46017 Valencia

Teléfonos:

Centro: 961622730

Departamento de Requena:

Unidad de salud sexual y reproductiva de Utiel

Ubicación: Escuelas Pías, 1. 46300 Requena

Teléfonos:

Centro: 962174664

Departamento de Xativa-Ontinyent:

Unidad de salud sexual y reproductiva de Xàtiva:

Ubicación: Ausias March, s/n. 46800 Xàtiva

Teléfonos:

Centro: 962218119

Unidad de salud sexual y reproductiva de Ontinyent:

Ubicación: Avda. Albaida, s/n. 46870 Ontinyent

Teléfonos:

Centro: 962919462

Bloque 3: Relaciones igualitarias y buenos tratos*Entidades Prevención Violencia sexual.*

VÍCTIMES DE VIOLÈNCIA DE GÈNERE I MASCLISTA

La Xarxa de Centres Dona continua atenent a les víctimes de violència masclista durant l'estat d'alarma.

Telèfons d'assistència:

☎ 016 ☎ 900 580 888

Per la situació de confinament de les dones amb els seus maltractadors és possible que no puguem contactar amb els telèfons d'atenció, per això et necessita. Si es fica en contacte amb tu, o tu amb ella, sigues familiar o persona pròxima, pregunta-li si necessita que realitzes per ella la cridada als telèfons d'assistència.

XARXA DE CENTRES DONA

- CENTRE DONA SANT MATEU
- CENTRE DONA 24H CASTELLÓ
- CENTRE DONA SEGORBE
- CENTRE DONA 24H VALÈNCIA
- CENTRE DONA YÁTOVA
- CENTRE DONA DÉNIA
- CENTRE DONA ELDA
- CENTRE DONA 24H ALICANTE
- CENTRE DONA TORREVIEJA

Si tens símptomes, crida al **900 300 555**
#COVID19

GENERALITAT VALENCIANA
Vigilància y Conselloria de Igualtat y Política Social

Los **centros educativos**, a través de sus planes de igualdad y convivencia, disponen de un modelo de actuación ante situaciones donde se detecta violencia de género en el ámbito educativo.