

# **Proyecto Prevención de Embarazos en Adolescentes y Fortalecimiento de la Salud Integral de Adolescentes en la República Dominicana**

---

**(Fase III) PMC – Materiales de sesiones  
educativas para multiplicadores y  
multiplicadoras del primer ciclo**



Centro de Promoción  
Salud Integral de Adolescentes  
MINISTERIO DE LA MUJER

**Proyecto Prevención de Embarazos en Adolescentes y Fortalecimiento de la Salud Integral de Adolescentes en la República Dominicana (Fase III) PMC – Materiales de sesiones educativas para multiplicadores/as del primer ciclo.**

**Mayra Jiménez**

Ministra de la Mujer

Primera edición de manual, (Fecha), 2020

**Derechos de autor: Centro de Promoción de Salud Integral de Adolescentes  
(Ministerio de la Mujer)**

Proyecto Prevención de Embarazos en Adolescentes y Fortalecimiento  
de la Salud Integral de Adolescentes en la República Dominicana (Fase III)

Institución Donante del Proyecto:

**Agencia Coreana de Cooperación Internacional (KOICA)**

Institución implementadora del Proyecto:

**Good Neighbors y Universidad Nacional de Seúl**

Directora Ejecutiva del Manual:

**Dra. AeRee, Sohn**

Investigación y Elaboración:

**Seulki Son, Eunji Kim**

Edición y Revisión:

**Suna Jo, Yun Kyoung Kim, Dra. Ydelsi Hernandez**

Diseño y Diagramación:

# Índice

<b>Dirección Extensión Territorial de Oficinas Provinciales y Municipales de la Mujer .....</b>	<b>3</b>
<b>Presentación.....</b>	<b>5</b>
<b>Contenido del programa.....</b>	<b>6</b>
<b>Sesión de orientación.....</b>	<b>7</b>
<b>Sesión 1. Desarrollo humano.....</b>	<b>10</b>
Adolescencia y sexualidad.....	11
Sistema reproductor y características sexuales secundarias.....	12
<b>Sesión 2. Salud sexual y reproductiva.....</b>	<b>16</b>
Salud de los genitales.....	16
Infecciones de transmisión sexual.....	18
<b>Sesión 3. Comportamiento sexual.....</b>	<b>25</b>
La relación entre hombres y mujeres como seres sexuales.....	25
<b>Sesión 4. Relaciones de pareja.....</b>	<b>27</b>
El valor y el tipo de amor.....	27
<b>Sesión 5. Técnicas de reacciones adecuadas.....</b>	<b>33</b>
Toma de decisiones sexuales y autodeclaraciones, formas de rechazo.....	33
<b>Sesión 6. Igualdad de género .....</b>	<b>37</b>
Igualdad de género y sensibilidad de género.....	37
La igualdad de género y la discriminación de género.....	38
<b>Libro de Referencias.....</b>	<b>41</b>

MINISTERIO DE LA MUJER

Dirección Extension Territorial de Oficinas Provinciales y Municipales de la Mujer  
Lista Informaciones de las OPM y OMM

No	OPM/OMM	Dirección	Teléfono
<b>REGION ESTE</b>			
1	Consuelo	C/Juan Pablo Duarte #10	809 830-9611
2	El Seibo	C/ León Beras No.2, Oficinas Gubernamentales, frente al Politécnico Sergio Augusto.	809 552-3161
3	Hato Mayor	C/ Palo Hincado Esq. 27 de febrero Edif. Gubernamental	809 553-4643
4	Higüey	C/ La Altagracia, Plaza Barcelona 2do Piso	809 554-3066
5	La Romana	Av. Teniente Amada García Edif. Gubernamental	809 813-4401
6	Monte Plata	C/ Mella No. 27, Casi Esq. Duarte frente Farmacia San Antonio	809 551-3194
7	San Pedro de Macorís	Ave. Independencia 167, frente al colegio Cristo Rey	809 529-6697
8	Verón	Av. Bolevar del Sol, 2do piso en el Ayuntamiento	
9	Yamasá	C/Juan Pablo Duarte frente a los Mormones, segundo nivel	809 525-0315
<b>Región Sur</b>			
1	Azua	Av. Ramón Matias Mella, Oficinas Gubernamentales 1er nivel	809 521-4042
2	Barahona	C/27 de Febrero, Esq. Duvergé No. 1	809 524-2140
3	Boca Chica		
4	Bahoruco	C/ Apolinar Perdomo No. 113. Frente a la Estación Esso, Neyba	809-527-9389
5	Duvergé	Nuestra Señora del Carmen # 82	809 558-8588
6	Elias Piña	C/27 de Febrero No. 15, 2do. Piso, Frente a la Policía Nacional	809 527-9655
7	Haina	C/ Juan Antonio Alix # 21 al lado de la Lavandería Triny	809 957-3948
8	Independencia	C/ Mella No. 19	809 248-3347
9	Las Matas de Farfán	C/ Las Canela No.12. Los Multis detras de la Banca Cindy	
10	Oviedo	C/ Duarte No. 56, al lado del Ayuntamiento	
11	Pedernales	Genaro Pérez Rocha, Esq. 27 de Febrero	809 524-9370
12	Peravia	C/ presidente Billini No. 14 Altos, frente a la Asociación ASOMIBA	809 522-5034
13	San Cristóbal	Padre Borbón #5. Plaza comercial COINFI	809-288-3623
14	San Jose de Ocoa	Av. Cánada No. 46	809 558-2980
15	San Juan de La Maguana	C/ Trinitaria #66	809 557-3394
16	Santo Domingo Este	Aut. San Isidro Plaza Fama, Gobernación Provincia Santo Domingo	809 728-1802 809 728-1790 809 728-1844
17	Santo Domingo Norte	Av. Hermanas Mirabal No.788 Alto, frente al Vestir de Hoy	809 797-8369
18	Villa Altagracia	C/ Robertico Jiménez No. 2	809 559-4652
<b>Región Norte</b>			
1	Altamira	C/ Hermanas Mirabal No. 1	809 571-7307
2	Castillo	C/San Antonio #32,	809 584-0668
3	Cevicos	C/ San Rafael, al lado de la Ferreteria cevicos Cevicos	809 585-0420
4	Constanza	C/ La Vega Real No. 4, frente a Agua Tomé	809 539-1537
5	Cotuí (Sánchez Ram	C/ Duarte No. 46 Frente al auto Banreservas, al lado del BHD-León	809 585-3537
6	Dabajón	C/ Beller, Esq. Victor Manuel Abreu. No. 20	809 579-8580
7	Duarte	C/ San Francisco Esq. Papi Olivier, 3er Piso Plaza Juan Pablo Duarte	809 725-2630
8	Españillat	C/ Rosario No. 80, 3er. Piso Edif. Gobernación Provincial	809 578-5767
9	Fantino	C/ Ramon Guerrero No. 26. Distrito Educativo, Oficina Gubernamental	809 574-1564
10	Gaspar Hernández	Av. Duarte No. 129	809 587-2996
11	Guayubín	C/ Pimentel No.38 2do Piso, Oficina Gubernamentales	809 572-0429
12	Hermanas Mirabal	C/ Tejada Florentino cerca del Ayuntamiento	809 577-1344
13	Imbert	C/ Duarte No. 58	809 581-2059
14	Jarabacoa	Gastón Fernando Deligne No. 89	809 574-6334
15	Jima Abajo	C/ Mella No. 17	809 577-8703
16	Las Terrenas	Plaza Italia Local 27 segundo nivel	809 240-6449
17	Las Matas de Santa Cruz	C/ Duarte detrás del Cuartel de la Guardia	(829) 259-669
18	La Vega	C/ Duarte Edif. Maranata No. 9, 2do. Nivel.	809 242-3604
19	Monseñor Nouel	Av. 27 de febrero Esq. Jacinto Peynado	809 525-6582
20	Montecristi	C/ Pimentel No. 127. Las Colinas	809 579-3641
21	Nagua	C/ Salomé Ureña #8. Frente al Tribunal de NNA	809 584-1959
22	Navarrete	Av. Joaquín Balaguer No.162	809 585-6336
23	Puerto Plata	C/ La Estancia, Av. LUIS GINEBRA	809 261-2216
24	Samaná	C/ Cristóbal Colón Edf N2, Apartamento 1C, frente es el banco FONDESA	809 538-3626
25	Sánchez	C/Trina de moya # 56,	809 552-7473
26	San José de las Mata	C/ 27 de Febrero No. 16, San Jose de las Matas	809 578-8072
27	Santiago Rodríguez	C/ Dario Gómez No. 47. San Ignacio de Sabaneta.	809 382-0610
28	Santiago	Av. Bartolomé Colón, Plaza Coral 4to Nivel, frente a la Sirena	809 724-0684
29	Tamboril	C/ Real No. 150 Alto, encima del Banreservas	809 580-5022
30	Valverde Mao	Av. Desiderio Arias, Primer nivel Edificios Gubernamentales	809 572-4103
31	Villa Riva	C/ 27 de Febrero No. 41.	809 587-0608

## Cuaderno de trabajo del o la Estudiante del 1er Ciclo

El Ministerio de la Mujer y el Centro de Promoción Salud Integral de Adolescentes (CPSIA), presentan este cuaderno de trabajo a ser utilizado en el marco del Proyecto Prevención de Embarazos en Adolescentes y Fortalecimiento de la Salud Integral de Adolescentes en la República Dominicana.

Con este programa desde el gobierno dominicano se procura apoyar para realizar esfuerzos para la educación sexual integral en el sistema educativo, que incluyen la capacitación, orientación y el apoyo constante a los/las adolescentes y sus familias en la orientación e implementación, sobre temas relacionados con la sexualidad.

Los derechos sexuales y reproductivos son parte de los derechos humanos y se sustentan en la necesidad de buscar la autonomía para garantizar que todas las personas sin distinción de raza, religión, sexo, edad, condición social, habilidades especiales o diferentes, puedan tener para decidir sobre los aspectos relacionados con su sexualidad.

Una estrategia exitosa, ha sido la experiencia del Centro de Promoción Salud Integral de Adolescentes, el cual es el primero en la República Dominicana y la Región, cuenta con un programa permanente de promoción de salud integral de adolescentes, estando organizado a modo de sala de exhibición permanente para ofrecer orientación desde un abordaje integral, con perspectiva de género y derechos humanos, ha sido adaptado a partir de la experiencia coreana de los centro de educación en sexualidad, el cual se basa en la aplicación de una metodología experimental, dentro de la estrategia implementada desde el centro esta promover entre sus compañeros/as, con alto niveles de efectividad, la metodología procura que los/las adolescente reflexionen y compartan experiencias sobre los temas abordados.

El presente cuaderno de lectura ,ejercicios y actividades forman parte de los materiales didácticos de apoyo de las sesiones educativas del programa de formación de multiplicadores/as de pares, forman parte de la ejecución del “Proyecto Prevención de Embarazos en Adolescentes y Fortalecimiento de la Salud Integral de Adolescentes en la República Dominicana (Fase III)”, el objetivo general del programa es Proporcionar a los y las estudiantes, las herramientas teóricas y prácticas, para el abordaje de los contenidos en educación sexual integral, de apoyo al programa de formación de multiplicadores/as de pares.

## Presentación

1. Los y las estudiantes manejan conocimientos básicos sobre salud sexual y reproductiva integral, para contribuir a la prevención del embarazo en la adolescencia.
2. Los y las estudiantes están sensibilizados para constituirse en multiplicadores/ras mediante la transmisión de educación a sus pares.
3. Los y las estudiantes asumen compromisos para acompañar a sus pares a adoptar comportamientos para una vida saludable.

## Metodología:

La metodología se plantea de tal forma que te lleva a confrontarte con tus prácticas habituales en Educación sexual, con énfasis en prevención del embarazo en la adolescencia, a través de dinámicas que te permitan reflexionar, cuestionarte y aprender en conjunto; de esta manera así colaboramos en la transformación de la educación sexual, con la posibilidad de tener una población mejor informada, con capacidad de decidir y planificar su vida redundando en beneficios físicos y mentales para sí mismo y su entorno. Es importante que cada sesión de aprendizaje inicie con una actividad que permita al grupo introducirse en un clima de confianza y comodidad emocional; partiendo de un diagnóstico inicial sobre los conocimientos y actitudes sobre el tema que se va a analizar. Una vez que se ha iniciado la sesión de aprendizaje, es importante estar atentos a reorientar y a aprovechar cualquier situación para que el clima de confianza se mantenga y para que el aprendizaje sea efectivo. El trabajo entre pares es una herramienta que permite que iguales transmitan los aprendizajes en un lenguaje común y utilizando los símbolos que representan a las personas adolescentes.

## Descripción de las sesiones

---

### Sesión de inducción al programa

El Programa de Multiplicadores y Multiplicadoras, se basa en la estrategia de pares, la cual está dirigido a promover la participación del y la estudiante en su propio proceso educativo, acompañados de un/a profesional calificado/a, mediante un proceso de capacitación en temas de educación sexual y reproductiva se forma para promover entre sus compañeros/as (pares) conocimientos, actitudes y valores que apoyen la prevención del embarazo en adolescentes y otros aspectos de la salud que contribuyan al fortalecimiento de la salud sexual y reproductiva integral de este segmento de la población.

## Contenidos del programa

El programa de formación para multiplicadores/as se divide en 1er y 2do ciclo. El primer ciclo se presentan los conceptos generales sobre los contenidos. Para convertirse en multiplicadores/as con mayor liderazgo y reconocimiento social. La responsabilidad de la implementación y seguimiento de multiplicadores/as en formación es transmitir mensajes a sus pares, en el marco de una estrategia y una metodología definida por el programa.

Los contenidos del Programa de Formación de Multiplicadores/as son los siguientes:

Año	Sesión	Tema	Contenido
Primer ciclo	Orientación		<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Dar bienvenida a los/las multiplicadoras y presentar a los/las maestros/a</li> <li>♦ Presentar el propósito y la composición general del programa</li> <li>♦ Introducir la actividad de multiplicadores/as</li> <li>♦ Compartir las reglas o normas de la actividad y revisar el conocimiento sobre sexualidad y sensibilidad de género</li> </ul>
	1. Desarrollo humano	Adolescencia y sexualidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Significado de la sexualidad, características sexuales en la adolescencia</li> </ul>
		Sistema sexual y reproductivo y características sexuales secundarias	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Estructura y función del sistema sexual y reproductivo</li> <li>♦ Cambios en el cuerpo y características sexuales secundarias</li> </ul>
	2. Salud sexual	Higiene de los genitales	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Manejo de la higiene y condiciones de salud de los genitales</li> </ul>
		Infecciones de transmisión sexual y VIH/SIDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Tipos de infecciones de transmisión sexual y medidas para prevenirlas</li> <li>♦ Vías transmisión del VIH/SIDA y medidas de prevención</li> </ul>
	3. Comportamiento sexual	Conciencia de sexualidad en hombres y mujeres	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Diferencias entre hombres y mujeres</li> <li>♦ Diferencias en el deseo sexual</li> <li>♦ Conocerse a sí mismos como seres sexuales</li> </ul>
	4. Relaciones de pareja	El valor y el tipo de amor	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Concepto, componentes, tipos de amor, relaciones sexuales coitales, finalización de las relaciones de pareja</li> </ul>
	5. Técnica de reacciones adecuadas	Toma de decisiones y autodeclaraciones, Formas de rechazo	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Autodeterminación</li> <li>♦ Autodeterminación sexual</li> <li>♦ Toma de decisiones</li> <li>♦ Comunicación efectiva</li> </ul>
6. Igualdad de género	Igualdad de género y sensibilidad de género	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Conceptos de género</li> <li>♦ Estereotipos de género</li> <li>♦ Diferencias y discriminación</li> <li>♦ Sensibilidad cognitiva de género</li> <li>♦ Igualdad y sensibilidad de género</li> </ul>	

## Sesión de orientación.

1. Apertura del curso formación de multiplicadores/as de pares
2. Presentación de los facilitadores/as y de los y las participantes
3. Expectativas de los y las participantes

Expectativas
¿Qué te motivó a formarte como multiplicador/a?
¿Qué esperas del programa de formación de multiplicadores/as?
¿Cuáles son tus expectativas?

4. Presentación del programa: objetivos, contenidos, metodología y resultados esperados
5. Propuesta de normas o reglas de la actividad (compromisos)

### 1) Acuerdo de confidencialidad

Nos comprometemos a no comentar lo que hemos visto y escuchado de experiencias personales de compañeros y compañeras e instructor/ra, de este programa de formación de multiplicadores/ras con personas ajenas al programa.

### 2) No están permitidas las expresiones discriminatorias

Cuidémonos de no usar expresiones discriminatorias u odiosas sobre la edad, orientación sexual, identidad de género, apariencia, color de piel, discapacidad o relaciones románticas, entre otras.

### 3) Escuchar y hablar

Escuchemos con atención y respeto cuando el instructor/ra y cualquier participante, se dirige a los demás, no impongamos nuestras ideas y respetar las de los demás.

Expresemos respeto al comentar sobre la historia de alguien.

Si es una historia que el compañero o la compañera no quiere escuchar, o si parece que es difícil de contar, le recomendamos que, si no está preparado/a para compartir su experiencia, lo haga en otro momento. Le hacemos énfasis que no es obligatorio compartir experiencias personales.

### 4) Seguridad

No hagamos nada que pueda ser considerado como violencia verbal, emocional o física en contra de nuestros compañeros y compañeras a quienes forman parte del programa, tales acciones incluyen maldecir, ignorar, culpar, golpear y empujar, denigrar, minimizar, excluir etc.

## 6. Pretest

Tabla 1) Lista de verificación sobre mi conocimiento de reproducción y sexualidad

Núm.	Contenido de cuestionario	Sí	No
1	Conozco sobre la estructura o los cambios corporales en los/las adolescentes.		
2	Conozco sobre la estructura y el papel del sistema reproductor en los/las adolescentes.		
3	Conozco los nombres de las células reproductoras femenina y masculina		
4	Tengo conocimiento sobre el proceso de fecundación.		
5	La vagina es la vía de entrada de los espermatozoides y la vía por donde nace el bebé.		
6	La fecundación es un proceso esencial para que se produzca el embarazo.		
7	El feto crece en lo que se llama el “útero” o vientre de la madre.		
8	El tiempo que dura un embarazo es de 9 meses.		
9	Conozco con qué procesos de parto nace un bebé.		
10	Son las hormonas sexuales la que determinan las características del hombre y la mujer.		
11	La primea eyaculación nocturna o sueños húmedos recibe el nombre de espermarquia.		
12	El ovario es donde se producen los óvulos y las hormonas sexuales femeninas.		
13	La menstruación es una señal de que una mujer puede quedar embarazada.		
14	Cuando se tocan los genitales sin cuidado y se manejan incorrectamente, se pueden presentar infecciones.		
15	Conozco la función de los senos o mamas de una mujer.		
16	Es normal que surja interés y curiosidad sobre el sexo durante la pubertad.		
17	Tocar el cuerpo de otra persona a la fuerza o burlarse con palabras o acciones, es violencia sexual.		
18	Cuando alguien ha sufrido violencia sexual, se requiere atención especializada.		
19	Conozco sobre la consecuencia de ver contenido pornográfico.		

**Tabla 2) Lista de verificación sobre mi sensibilidad de género**

¿Cómo es mi sensibilidad de género?

En cada observación, coloque V si la consideras verdadera o F si la consideras falsa.

Núm.	Contenido de cuestionario	Sí	No
1	A las mujeres les gusta ser elogiadas por su apariencia físico como “guapa” o “sexy”.		
2	Creo que está bien que haya contenido sexual en una broma divertida.		
3	Puede un “No” de una chica, confundirse que rechaza por cortesía o finge que no le gusta, aunque le guste.		
4	Es más agradable y cómodo ver que una mujer encargarse de las tareas de cuidar la hospitalidad, las reuniones o el apoyo.		
5	Creo que el nivel de igualdad de género en el país ya está suficientemente mejorado.		
6	Cuando ocurre algún daño relacionado con sexualidad puede haber casos en los que las víctimas tengan alguna responsabilidad, como ropa muy sexy.		
7	A veces son necesarios toques ligeros para expresar la intimidad.		
8	Es mi libertad y privacidad mirar pornografías durante mi tiempo libre.		
9	En algunos casos, podría el sentimiento personal de la víctima ser reconocido como acoso sexual		
10	Aunque me sintiera acosada/o por el comportamiento de otra persona, tengo que callar sin poder hablar con una persona de confianza.		
<p><b>Resultados del ejercicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si tienes de 1~3 observaciones marcadas como verdadera: necesitas un poco más de esfuerzo.</li> <li>• Si tienes de 4~6 observaciones marcadas como verdadera: necesitas mejorar la conciencia.</li> <li>• Si tienes de 7~10 observaciones marcadas como verdadera: ¡debes esforzarte diligentemente!</li> </ul>			

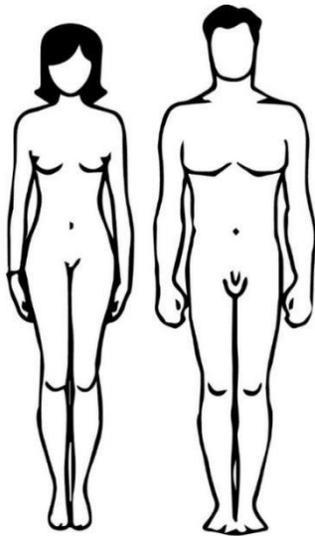
## Sesión 1. Desarrollo humano

---

1. **Contenido de la sesión:** sexo, imagen corporal, órganos sexuales y reproductores características sexuales secundarias en adolescentes

2. **Objetivos de la sesión:**

- Comprender los cambios físicos y las características sexuales en la adolescencia y la definición de sexo.
- Conocer la estructura y función de los órganos reproductores, comprender los cambios físicos causados por las hormonas y las características sexuales secundarias y responder a ellos.



A. ¿Cuándo escuchan la palabra sexo, en que piensas?

---

---

B. ¿Cuándo escuchan la palabra género, en que piensas?

---

---

C. ¿Cuándo escuchan la palabra sexualidad, en que piensas?

---

---

## ➤ Tema 1. Adolescencia y sexualidad

### El concepto de sexo, género y sexualidad

1. **El sexo** se refiere a las características físicas y biológicas que distinguen a mujeres y hombres.
2. **Género** se refiere a los roles, comportamientos, actividades, y atributos que una sociedad considera apropiados para mujeres o para hombres.
3. **La sexualidad** es un aspecto central del ser humano presente a lo largo de su vida. Abarca el sexo, las identidades, los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Dónde se unen características: biológicas, emocionales, espirituales y socioculturales

**Biológicas:** referidas a nuestro cuerpo y a las funciones sexuales y reproductoras propias de nuestro sexo.

**Psicológicas:** sobre la forma en que pensamos, tomamos decisiones y resolvemos conflictos en nuestra vida diaria.

**Emocionales:** sobre cómo sentimos y expresamos nuestros sentimientos y emociones a las demás personas.

**Socioculturales:** sobre la manera en que nos relacionamos con las demás personas en la sociedad y la cultura en que vivimos. Incluye también los valores sociales, culturales, las leyes y normas que regulan y limitan la forma en que vivimos nuestra sexualidad

### Ejercicio 1 La botella preguntona



## Características sexuales en la adolescencia

La adolescencia y la pubertad son importantes etapas en las que se produce una gran cantidad de cambios no solo en nuestros cuerpos, sino también en nuestra mente, nuestras emociones, y en general en la forma en que sentimos, percibimos y pensamos las cosas.

Por ejemplo:

1. Se aumentan la curiosidad sobre las relaciones y el impulso sexual.
2. Los y las adolescentes se lastiman emocional y psicológicamente de manera fácil, así como también lo puede hacer vulnerable su entorno.
3. El desarrollo y la consciencia sexuales saludables tienen un impacto significativo en la formación de la personalidad. La exposición de los y las adolescentes a informaciones sexuales no deseable puede causar efectos negativos.
4. Los y las adolescentes experimentan conflictos, pruebas y errores al encontrarse con cambios de roles, problemas de adaptación y valores, amistades y relaciones románticas.

### ➤ Tema 2: Sistema reproductor y características sexuales secundarias

#### Ejercicio 2 Una mirada hacia el sexo dentro de mí

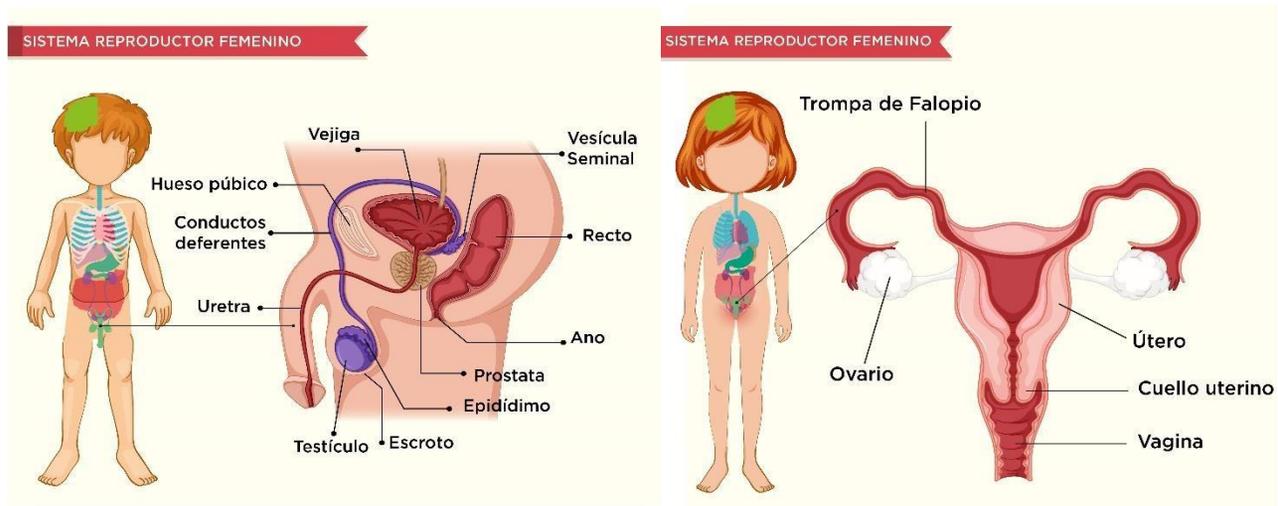
¿Qué quieres saber o te preocupa de tu proceso del desarrollo sexual?

---

¿Cómo identificas el deseo sexual y qué haces?

---

## Órganos sexuales y reproductores masculinos y femeninos



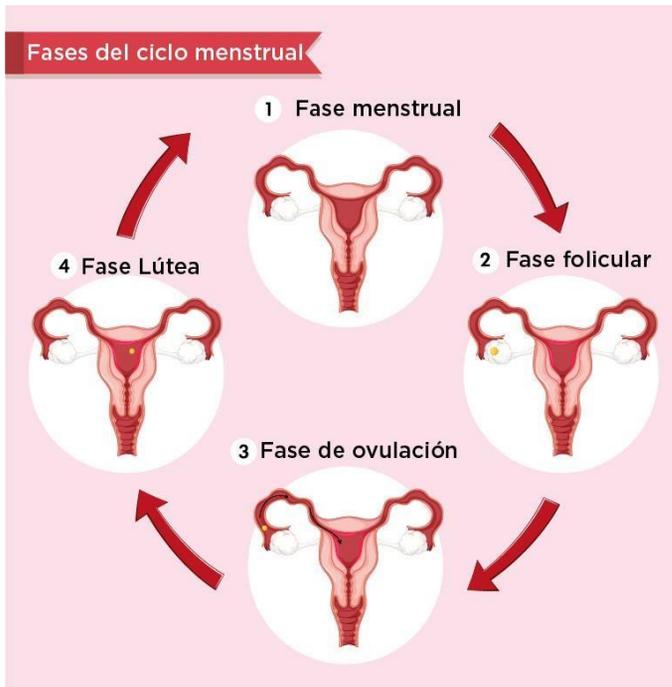
### Ejercicio 3 ¿Qué cambios físicos he observado en mí cuerpo?

Las estudiantes	Los estudiantes
<input type="checkbox"/> La pelvis se agrandó y la silueta del cuerpo se hizo curvilínea	<input type="checkbox"/> El escroto se volvió oscuro (negro)
<input type="checkbox"/> Suda mucho, y el cabello y la piel son brillantes	<input type="checkbox"/> El pene se hizo más grande y más largo
<input type="checkbox"/> El peso y la estatura subió	<input type="checkbox"/> Suda mucho, y el cabello y la piel son grasos
<input type="checkbox"/> Se alargaron los miembros y se agrandaron las manos y los pies	<input type="checkbox"/> Se alargaron los miembros y se agrandaron las manos y los pies
<input type="checkbox"/> A medida que el esqueleto facial creció, se desapareció la figura infantil	<input type="checkbox"/> El peso y la estatura subió
<input type="checkbox"/> Salió vello suave alrededor de la parte genital, luego el vello se volvió grueso y áspero	<input type="checkbox"/> A medida que el esqueleto facial creció, se desapareció la figura infantil
<input type="checkbox"/> A veces sale secreciones pegajosa y lechosa de la vagina	<input type="checkbox"/> Salió vello suave alrededor del pene, luego el vello se volvió grueso y áspero
<input type="checkbox"/> Salió vello en la axila	<input type="checkbox"/> Salió vello en la axila, también creció barba
<input type="checkbox"/> Los senos, los bultos de los pezones crecieron, y el color de los pezones se oscureció	<input type="checkbox"/> Los hombros y pechos se ensancharon
<input type="checkbox"/> Comenzó la menstruación	<input type="checkbox"/> Se ha fortalecido el esqueleto y se volvió musculoso
	<input type="checkbox"/> En los miembros salió vello grueso
<b>✳Resultado</b>	<input type="checkbox"/> Salió Nuez de Adán en el cuello
• ✓ Una o más: ¡Felicitaciones, ya empezó los cambios de la pubertad!	<input type="checkbox"/> La voz se quebró y cambió
• ✓ Tres o más: ¡Bienvenidos, nos estamos volviendo adultos!	<input type="checkbox"/> Ha vivido la eyaculación o la polución nocturna
• ✓ Cinco o más: ¡Estudien, ya necesitamos prepararnos para ser adultos	

### Ejercicio 4 Juego de verificación V/F: Características sexuales en la adolescencia

	Características sexuales en la adolescencia	Verdadero	Falso
A	Es natural tener mayor interés en las relaciones sexuales durante la adolescencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B	En la adolescencia, aparecen los cambios físicos debido al aumento de las hormonas sexuales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C	Cuando tengo preocupaciones sobre las relaciones sexuales tengo que preguntarles a mis amigos/as.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D	El deseo sexual es natural, por lo que puedo hablar o actuar como quiera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E	Al entrar en la pubertad, es más acentuada la tendencia a buscar satisfacción sexual por medio de la estimulación de uno/una mismo/a, de los genitales o zonas erógenas del cuerpo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Fenómenos fisiológicos en hombres y mujeres



### Fenómenos fisiológicos en mujeres

- a) La ovulación
- b) La menstruación
- c) Cólico menstrual

### Ejercicio 5 El cálculo del ciclo menstrual

Mi ciclo menstrual es de 32 y el último periodo empezó el 3 de junio. ¿Cuándo empezará el siguiente periodo?



## ¿CUANDO SE PRODUCE LA ERECCIÓN?



Msc. Gabriela Martínez García

Fenómenos fisiológicos en hombres

- a) La erección
- b) La eyaculación

Ejercicio: realizar y presentar campaña sobre el tema.

## Sesión 2. Salud sexual

---

### 1. Contenidos de la sesión: Higiene del aparato sexual y reproductor, infecciones de transmisión sexual y VIH/SIDA

#### 2. Objetivos de la sesión:

- Aprender sobre la higiene del aparato sexual y reproductor en hombres y mujeres.
- Conocer los tipos de Infecciones de Transmisión Sexual VIH/ SIDA.
- Conocer los métodos de prevención para Infecciones de transmisión sexual y el VIH/SIDA.

#### Lluvia de ideas

¿Qué han escuchado sobre la higiene de los órganos reproductores femenino y masculino?

#### ➤ Tema 1. Salud de los genitales

##### A. Higiene del sistema sexual y reproductor femenino

- Limpiar cuidadosa y delicadamente todos los órganos externos con jabón sin olor.
- No realizar lavado interno de la vagina, ya que este órgano es muy sensible y puede provocarse un desequilibrio en el mismo al realizar la limpieza.
- Cambiar diariamente más de una vez la ropa interior, la cual debe ser preferiblemente de algodón u otro tejido natural.
- Las prendas de tejido sintético pueden favorecer la aparición de infecciones.
- En caso de menstruación, cambiar frecuentemente las toallas higiénicas, tampón, copa menstrual y si realizar aseo por lo menos tres veces al día de la zona íntima.
- Luego de orinar, limpiar la zona con papel higiénico sin olor y hacerlo de adelante hacia atrás para evitar que las bacterias que se hallan en el ano puedan ser arrastradas hacia la vagina.
- No utilizar talcos, desodorantes o perfumes en la zona genital.
- En caso de flujo abundante o de olor desagradable, inflamación o dolor en la zona genital, acudir al médico/a. No auto medicarse.

## **B. Higiene del sistema sexual y reproductor masculino**

- Lavar todos los días, cuidadosamente la zona genital y la zona anal con jabón sin olor.
- El glande o cabeza del pene debe lavarse retirando el prepucio o la piel que lo cubre, enjabonar el glande y la zona interna del prepucio, enjuagar y volver a cubrir el glande con el prepucio.
- Secar cuidadosamente la zona a fin de evitar la aparición de hongos o de irritaciones.
- No usar desodorante o perfumes que puedan provocar irritaciones. Se puede usar talco en la zona de los testículos en caso de mucha transpiración.
- Utilizar ropa interior de algodón preferiblemente, suelta, no apretada para evitar la sudoración excesiva de la zona y la aparición de olores desagradables.
- Cambiar diariamente más de dos veces al día la ropa interior.

## **Enfermedades del aparato reproductor**

### **A. Enfermedades del aparato reproductor femenino**

- Si presentas cólico severo y picazón en los genitales externos, debe buscar una atención médica.
- Vaginitis: en caso de que los genitales externos presenten picazón o hinchazón y el flujo vaginal es más abundante de lo normal, consultar un médico/a.
- Dificultad en la menstruación: en caso de que haya dolor o período irregular que dificultan la vida cotidiana, consultar un médico/a.
- Amenorrea: en caso de que no se presente la menstruación hasta que cumpliera 16 años o que no tiene menstruaciones durante más de 6 meses, consultar un médico/a.
- Hemorragia anormal: si presenta sangrado de manera irregular sin ninguna causa específica, consultar un médico/a.

### **B. Enfermedades del aparato reproductor masculino**

- Si hay picazón en el glande generalmente se sospecha inflamación y debe consultar a un urólogo/a.
- Lesiones del pene: cuando el pene está erecto o erguido, si recibe un impacto repentino, los vasos sanguíneos dentro del cuerpo cavernoso del pene pueden ser lesionado y tener problemas de erección.
- Varicocele: los vasos sanguíneos alrededor de los testículos están muy desarrollados, lo que aumenta la temperatura de los testículos, reduce el movimiento de los espermatozoides y aparecen espermatozoides inmaduros o anormales. Puede ser causa de infertilidad masculina.

- Torsión testicular: se produce principalmente en la pubertad. Es una enfermedad en la cual los testículos y el epidídimo pierden el riego sanguíneo y se disminuyen, así como pierden su función.
- Tamaño y forma del pene: la pubertad es un proceso de crecimiento que puede variar en tamaño o forma. A veces el pene parece pequeño debido a la obesidad, pero no es necesario preocuparse de eso

## ➤ Tema 2. Infecciones de transmisión sexual

### Lluvia de ideas

¿Qué han escuchado sobre las Infecciones de transmisión sexual?

---

### Infecciones de Transmisión Sexual

#### A. ¿Qué son las Infecciones de Transmisión Sexual?

Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) son aquellas producidas por gérmenes (bacterias, parásitos, hongos o virus) que se adquieren principalmente a través de las relaciones sexuales sin protección, cuando una de las personas está infectada.

Las ITS pueden transmitirse por vía sexual (genital, oral o anal) y algunas por vía sanguínea. Otras también pueden ser transmitidas por las madres infectadas a sus bebés.

Entre las ITS más conocidas están la sífilis, herpes genital, gonorrea, clamidia, chancro blando, hongos, ladillas (o piojo púbico), tricomonas, candidas, y entre las más peligrosas para nuestra salud están el Virus de Papiloma Humano (VPH), la hepatitis B y el Virus de Inmunodeficiencia Adquirida (VIH).

#### B. ¿Cómo se transmite el VIH?

El virus se transmite de una persona infectada a otra por el intercambio de fluidos corporales, tales como la sangre, el semen, las secreciones vaginales o la leche materna. En los cuadros que vienen a continuación se presentan las principales formas de transmisión del VIH y las formas en las cuales este no se transmite.

### C. El VIH sí se transmite por estas vías:

Vía	Ejemplos
Por el contacto de sangre infectada con nuestro torrente sanguíneo.	Compartir agujas para drogas inyectadas.
	Compartir utensilios cortos punzantes que han tenido contacto con sangre infectada y no han sido debidamente esterilizados, como agujas de tatuaje y perforación de aretes y piercings, instrumentos quirúrgicos y odontológicos o de cuidado personal como pinzas, alicates, navajas de afeitar, etc.
	A través de heridas abiertas.
	A través de transfusiones sanguíneas sin el adecuado control
Por el contacto con fluidos genitales (semen y secreción vaginal) y las membranas mucosas del cuerpo.	A partir de las relaciones sexuales sin protección: coitales, anales o sexo oral.
	Por contacto entre genitales y sus secreciones, incluido el líquido preeyaculatorio o pre-seminal.
Por transmisión madre-hijo o hija o vía perinatal (también llamada transmisión vertical).	Al momento del embarazo, del parto o de la lactancia (leche materna), la madre VIH+ puede transmitir el virus a su hijo o hija.

### D. Medidas de prevención

- Las medidas que se pueden tomar para prevenir la transmisión del VIH son las mismas para prevenir la mayoría de las demás ITS:
- Practicar la abstinencia sexual.
- Nunca tener relaciones sexuales sin protección. Si se decide tener relaciones sexuales uno debe protegerse siempre de las ITS y el VIH utilizando correctamente el preservativo, incluyendo aquellas con la pareja habitual.
- Evitar las relaciones sexuales casuales con personas desconocidas o con diferentes parejas porque aumentan el riesgo de contraer ITS, incluido el VIH.
- No dar por sentada la salud sexual de la persona con la cual se va a compartir intimidad sexual ¡Caras vemos, infecciones no sabemos!
- Evitar escenarios de riesgo como juegos sexuales grupales, prácticas compartidas de instrumentos utilizados en ritos de iniciación o incorporación a grupos o círculos de amigos o amigas. Tatuajes, piercing, inyecciones o pequeñas cortaduras en que fluya sangre son de alto riesgo en la transmisión de infecciones sexuales... ¡No deben compartirse!
- La buena presencia física, la elegancia en el trato y la sanidad que percibimos en una persona puede ser engañosa porque cualquier persona puede ser transmisora de una infección sexual [ITS], aun sin que se dé cuenta ni que lo parezca.
- Acudir cuanto antes al médico o médica en caso de haber tenido relaciones sexuales riesgosas o haber sido víctima de violencia sexual para que se le suministre tratamiento de emergencia llamado profilaxis pos-exposición (medicamentos retrovirales), que solo puede ser administrada dentro de las primeras 72 horas luego de la exposición.
-

- Puedes solicitar esta profilaxis en las Unidades de Atención Integral a Personas que Viven con VIH/SIDA ubicadas en los hospitales públicos. La prueba del VIH debe realizarse luego de pasados tres meses de la exposición (periodo de ventana).

## Ejercicio 2 Juego de cartas: ¿Cómo podemos contagiarnos de una ITS/VIH/SIDA?

C (condones), S (sexo sin protección), E (enfermedad) Contenido.

Esta actividad permite visualizar de forma práctica cómo podemos contagiarnos de una ITS/VIH.

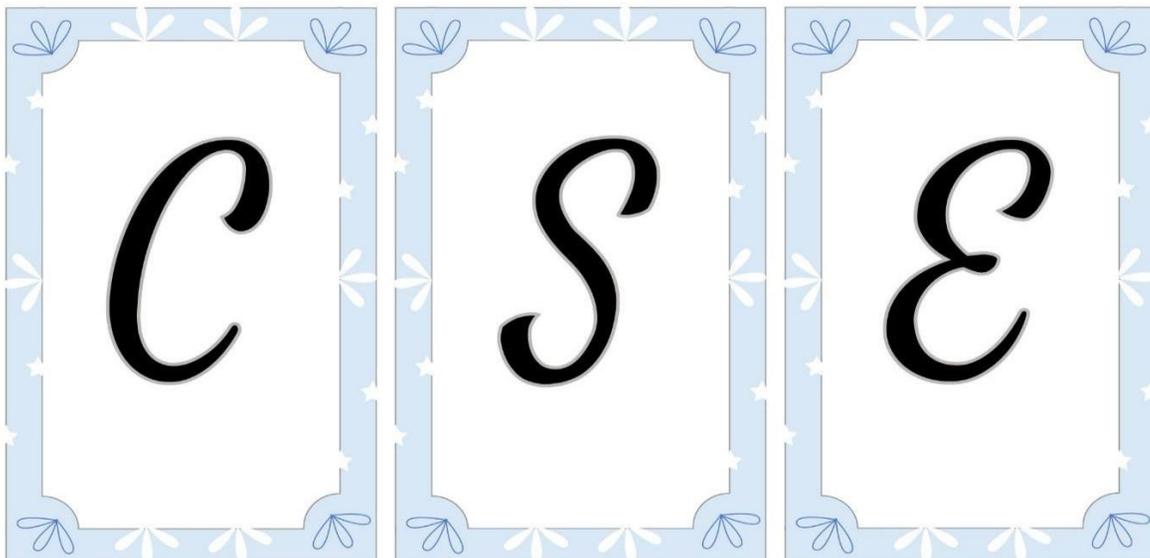
Imprima y las cartas de E, C, S en la proporción de 1, 2, 5 por el número de personas C(condones), S (sexo sin protección), E(enfermedad)

Es una actividad que representa una situación sexual virtual. Los casos que se intercambian las cartas sugieren que hubo contacto sexual.

La persona con la carta E, escribe los nombres de compañeros/as de clase presentes, se levanta y dice los nombres de los y las amigos/as escritos en la carta, y los y las amigos/as nombrados/as se levantan.

El/la facilitador/a pide a las personas que se han levantado, los que tienen la carta C se sientan. Y motiva a los estudiantes a reflexionar cada decisión.

Entre los/as amigos/as que se han levantado, cada uno/a de los y las que tienen la carta S llama a un/a amigo/a escrito/a en su carta, y los y las nombrados/as, excepto quienes tienen la carta C, se levantan.



### Ejercicio 3 Verificación V/F: Conocimientos del VIH/SIDA.

	Preguntas	Verdadero	Falso
<b>A</b>	Si uno se contagia del VIH aparecen pronto los síntomas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>B</b>	El VIH y el SIDA son lo mismo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>C</b>	El SIDA es una enfermedad que tienen solo homosexuales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>D</b>	Si uno tiene una sola vez relación sexual con alguien que tienen el VIH, se contagia con el VIH.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>E</b>	Todos los bebés que tienen padres y madres contagiados/as por el VIH nacen con VIH positivo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>F</b>	Las personas con el VIH deben usar la afeitadora, cepillo de dientes, cortaúñas y aretes solo para uso individual.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>G</b>	La infección del VIH mata a una persona en poco tiempo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>H</b>	Uno puede saber si tiene la infección del VIH examinándola inmediatamente después de tener relación sexual con una persona contagiada por el VIH.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>I</b>	Es más confiable el examen en un centro de salud que de un laboratorio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>J</b>	Los exámenes del VIH pueden ser anónimos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>K</b>	Cuando la sangre o el fluido corporal de una persona contagiada sale del cuerpo humano, el VIH sobrevive durante mucho tiempo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>L</b>	Las personas con el VIH pueden viajar al extranjero.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>M</b>	Las personas con el VIH no pueden tener un trabajo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>N</b>	Si una persona infectada por el VIH ve al médico por otra enfermedad, no está obligada a decirle al médico/a acerca de su infección.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>O</b>	La infección por el VIH o el SIDA también se está convirtiendo en una enfermedad crónica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Ejercicio 4 Juego de verificación V/F: vía de transmisión del VIH/SIDA y sus métodos de prevención

- A. El VIH se transmite por tener relación sexual sin usar condones, con una persona VIH positivo. ( )
- B. El VIH se transmite por compartir jeringa con una persona VIH positivo. ( )
- C. El VIH se transmite a través del parto y lactancia materna de madres VIH positivo a su bebe. ( )
- D. El VIH se puede transmitir por transfusiones de sangre infectada por el VIH: la probabilidad es baja en el presente. ( )

## Ejercicio 5 Juego de combinación entre las descripciones de infecciones de transmisión sexual y las opciones que coinciden:

### Gonorrea

- Secreción vaginal mezclada con pus y picazón en los genitales.
- Hay casos de que los hombres son asintomáticos.
- Si una mujer embarazada se infecta, tiene un mayor riesgo de parto prematuro o parto del niño de bajo peso.

### Sífilis

- La mayoría de los síntomas son ligeros que no se nota.
- Los primeros síntomas incluyen picazón, dolor y flujo vaginal alrededor de los genitales o el ano, y pueden aparecer pequeñas úlceras en la boca, el pene y la vagina.

### Herpes genital

- Hay dolor al orinar.
- Los hombres tienen secreciones en Uretra, las mujeres las tienen en la vagina. Las secreciones cambian gradualmente a pus amarillo y huele.
- En caso de las mujeres, los síntomas pueden ser más leves que en los hombres o son asintomáticos.
- si una mujer infectada da a luz, y el feto se infecta con los ojos, el feto puede quedar ciego.

### Ladilla

- Se infecta fácilmente a los 15-25 años, y las mujeres tienen una alta tasa de infección.
- un 50% de los hombres y 70-80% de las mujeres no tienen síntomas.
- Secreciones urinarias y vaginales, dolor al orinar.
- En los hombres, picazón de la uretra o genitales y dolor en los testículos.
- En las mujeres, dolor o incomodidad en el abdomen o la vagina puede tener sangre.

### Tricomoniasis

- Se transmite principalmente a través de las relaciones sexuales, pero a veces se transmite de la madre al feto.
- Se divide en 1°, 2°, período de incubación y 3° fase según los síntomas.
- en la etapa inicial, re producen úlceras pequeñas y se curan naturalmente sin dolor, pero si no se tratan, progresan crónicamente y pueden causar enfermedades inflamatorias en los órganos de todo el cuerpo, como ojos, huesos y articulaciones después del período de incubación.

### Infecciones por clamidias

- Parasita en el vello de pubis.
- Causa picazón severa.
- La infección puede ocurrir por contacto sexual, ropa de cama, ropa interior y toallas.
- Si se encuentra, toda la ropa de cama, ropa interior y toallas deben hervirse y desinfectarse completamente.

## Ejercicio 6 Juego de marca O/X: vía del VIH

Lee el texto anterior y marca con O los comportamientos que pueden contagiar del VIH, y con una X los comportamientos que no pueden contagiar del VIH



Abrazo



Compartir comida



Sexo con una persona infectada



Un beso ligero



Usar los platos en común



Apretón de manos



Transfusión de sangre infectada



Picaduras de mosquitos



Madre infectada



Compartir el mismo baño



Usar el sauna o spa en común



Compartir jeringas con una persona infectada

## Campana] Crear Póster/Afiche



**YO ME HICE EL  
EXAMEN DEL VIH.  
YO USO CONDÓN.**

  
HAZTE EL  
EXAMEN

  
USA  
CONDÓN

**SALVA TU VIDA  
Y LA DE LOS DEMÁS**

## Sesión 3. Comportamiento sexual

---

### 1. Contenidos de la sesión: conciencia de género en hombres y mujeres

#### 2. Objetivos de sesión:

- Comprender las diferencias de conciencia de género en hombres y mujeres y entender el ser humano como ser sexual.
- Comprender la relación entre hombres y mujeres como seres sexuales.

#### ➤ Tema 1. Conciencia de sexualidad en hombres y mujeres

##### Ejercicio 1 Leamos lo siguiente y discutamos sobre eso

1. ¿A los hombres les gustan más las imágenes o fotos sexuales que a las mujeres?
2. ¿A los hombres les gusta más, que a las mujeres los comportamientos como tomarse de las manos o besarse?
3. ¿Cuándo las mujeres dicen que No durante un encuentro sexual, están fingiendo odiarlo sin razón?
4. ¿Cómo se expresan las diferencias sexuales entre los hombres y las mujeres en esta sociedad?

##### Ejercicio 2 Discutimos la diferencia entre hombres y mujeres

1. ¿Cuál es la diferencia entre hombres y mujeres en el aspecto sexual?
2. ¿Cuáles diferencias en comportamiento y actitudes provocan las diferencias físicas entre hombres y mujeres?

#### ➤ Tema 2. La relación entre hombres y mujeres como seres sexuales

##### Ejercicio 3 Etiquetas sexuales que debemos seguir

Con relación a nuestra comprensión del desarrollo y las características sexuales entre hombre y mujeres, creamos etiquetas relacionadas con el sexo que debemos seguir.

## Etiquetas sexuales que debemos seguir

1. Reconocer sentimientos y pensamientos diferentes sobre el sexo cuando se trata de un/a amigo/a.
2. Reconocer las diferencias en la forma de expresar intimidad cuando se trata de un/a amigo/a.
3. Colocarse en la posición del otro/a cuando se trata de un/a amigo/a.
4. Pedir perdón de inmediato si un/a amigo/a está molesto/a por mis acciones.
5. Al expresar mi opinión a un/a amigo/a nunca me debo expresar de manera molesta al otro.
6. No hablar abiertamente a los y las demás sobre mi historia relacionada con la sexualidad.
7. No expresar curiosidad por la parte del cuerpo de otras personas.
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

## Campaña] Encuesta para los/las amigos/a



## Sesión 4. Relaciones de pareja

---

### 1. Contenido de la sesión: El valor y el tipo de amor

### 2. Objetivos de sesión:

- Comprender el verdadero significado y valor del amor.
- Poder pintar su propio triángulo después de aprender la teoría del triángulo del amor.

#### ➤ Tema 1. El valor y el tipo de amor

#### Ejercicio 1 El amor que pienso...

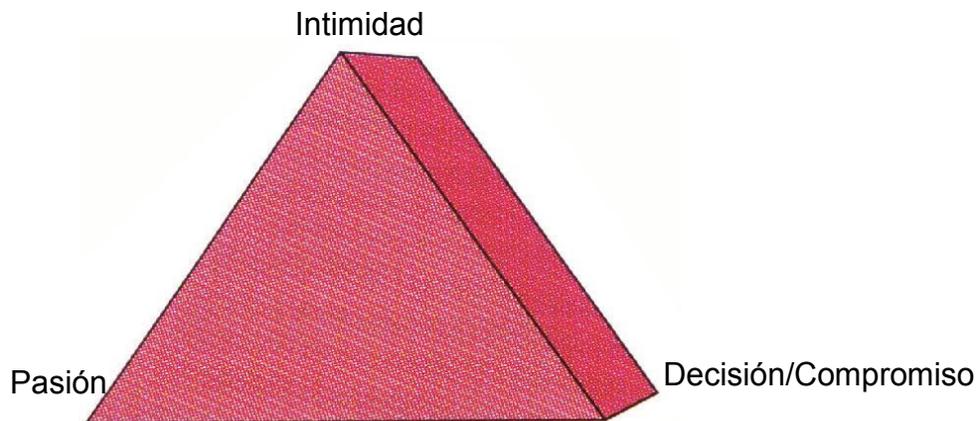
El amor que pienso es

\_\_\_\_\_.

Porque creo que...

\_\_\_\_\_

#### ➤ Tema 2. Componentes del triángulo del amor



## Teoría Triangular del amor, según Stenberg

El concepto de amor que pueden tener las personas se basa en la teoría de Sternberg (1998), la cual habla de los tres componentes del amor que son: Intimidad, Pasión y Compromiso, estos al combinarse entre sí van a formar los diferentes tipos de amor según, las diversas formas del triángulo del amor. Partiendo de esto, pueden aparecer diferentes conflictos en la pareja, si los componentes no se encuentran en igual medida dentro de los miembros de la pareja.

Las diferentes formas de amor, según las combinaciones:

Cariño: (I), Encaprichamiento: (P), Amor vacío: (C), Amor Romántico: (P+I), Amor Fatuo: (P+C), Amor Sociable: (I+C) y el Amor Consumado: (I+P+C)

### Ejercicio 2 Cuento de la Cenicienta-reconstruido

Prestemos atención a la historia que muestra el/la facilitador/a y discutamos cuáles de los componentes triangulares del amor había en la historia.

#### “Cuento de la Cenicienta-reconstruido”

Cenicienta perdió a su madre a temprana edad, y su padre se casó con otra mujer. La madrastra trajo a sus dos hijas con el matrimonito. La madrastra y sus dos hijas molestaban a Cenicienta sin que sepa su padre. Ellas ensuciaban la casa a propósito y obligaron a Cenicienta a realizar todas las tareas del hogar duras, como limpieza, lavar ropas y platos. Poco después el padre de Cenicienta falleció y la madrastra empezó a molestar a Cenicienta más fuerte. Ella le quitó todas sus ropas a Cenicienta y le entregó ropa vieja. Luego la expulsó a un ático.

Un día, llegó una invitación para un baile donde se elegiría la novia del Príncipe. La madrastra y sus dos hijas se prepararon para ir al baile, pero Cenicienta no podía ir al baile porque sus hermanastras rompieron la invitación para Cenicienta y la madrastra le dio muchas tareas para realizar. La madrastra llevó a sus dos hijas al palacio donde se celebraba el baile, y Cenicienta tenía que trabajar sola en la casa, llorando y triste. Soñaba con ir a ese baile también y veía el castillo. De repente, apareció un hada y pidió a Cenicienta que le trajera una calabaza, dos ratones y dos lagartijas. Cuando Cenicienta los trajo al hada, ella convirtió la calabaza en un carruaje, los ratones en caballos y las lagartijas en cocheros. Cenicienta se puso el vestido hermoso y tacones de vidrio, que hizo el hada, y fue al palacio en el carruaje de calabaza. Sin embargo, el hada dio una advertencia a Cenicienta. La cual era que Cenicienta debería regresar antes de las 12 de la media noche, porque se desaparece toda la magia al sonar la campana que indica la hora de 12. Cenicienta se dirigió al palacio, y el Príncipe se enamoró a primera vista al verla. Y finalmente Cenicienta pudo bailar con él.

En ese momento sonó la primera campana que indicó la hora de la 12 y Cenicienta salió corriendo del palacio por si se desapareciera la magia. Mientras bajaba las escaleras ella dejó un tacón de vidrio, y salió del castillo sin poder recogerlo. Al rato, se desapareció la magia y Cenicienta regresó a su ático pequeño y viejo.

El Príncipe se enamoró tanto de Cenicienta que ordenó a sus criados que la buscaran por el tacón de vidrio que había dejado en el castillo. Los criados investigaron todas las mujeres de la aldea con el orden del Príncipe, y al fin y al cabo llegó a la casa de Cenicienta. Las dos hermanastras de Cenicienta probaron el tacón, pero no les quedó. En ese momento un criado descubrió a Cenicienta que estaba en el ático y le pidió que se probara el tacón también. El tacón le quedó perfectamente. Después Cenicienta y el Príncipe se casaron los dos vivieron felices para siempre.

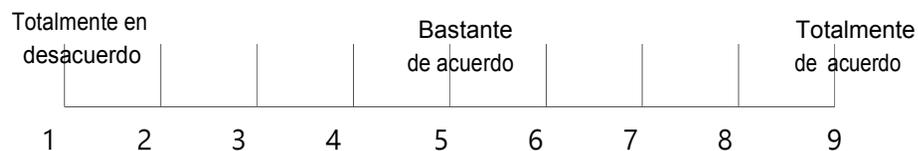
### Ejercicio 3 Auto diagnóstico: ¿Cuál forma tiene mi amor?

#### Autodiagnóstico: ¿Cuál forma tiene mi amor?

Sternberg (1990) produjo 'la escala de la teoría de triángulo del amor (The Triangle of Love Scale)' para medir los tres componentes del amor. Si actualmente uno tiene novio/a y quiere examinar su amor por su novio/a con la teoría del triángulo, puede crear el triángulo del amor, usando la siguiente escala.

< la escala de la teoría de triángulo del amor >

Las siguientes oraciones describen mi estado psicológico como novio/a. ○○○ significa el nombre de mi novio/a. Marque ○ en el número que consideres para cada oración que representa el nivel de mi estado con mi novio/a ○○○.



1. Apoyo activamente la felicidad de ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. Tengo una relación cálida con ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. Puedo contar con ○○○ cuando tengo problemas	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. ○○○ puede contar conmigo cuando tiene problemas	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. Estoy dispuesto/a compartir todo con ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. Tengo un considerable apoyo emocional de ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7. Doy un considerable apoyo emocional a ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8. ○○○ y yo nos comprendemos bien	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9. Valoro mucho a ○○○ en mi vida	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10. Me siento cerca de ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11. Me siento cómodo/a en la relación con ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12. Siento que realmente entiendo bien a ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13. Siento que ○○○ realmente me comprende bien	1	2	3	4	5	6	7	8	9
14. Siento que realmente confío en ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
15. Comparto mis datos muy personales con ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
16. Me exalto al ver ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9

17. Pienso en ○○○ incluso durante el día	1	2	3	4	5	6	7	8	9
18. Mi relación con ○○○ es muy romántica	1	2	3	4	5	6	7	8	9
19. Siento que ○○○ es muy atractivo/a	1	2	3	4	5	6	7	8	9
20. Pienso en ○○○ como mi tipo ideal	1	2	3	4	5	6	7	8	9
21. No puedo imaginar a alguien más que me haga feliz como ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
22. Quiero estar con ○○○ más que nadie	1	2	3	4	5	6	7	8	9
23. Nada es más importante que mi relación con ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
24. Me gusta especialmente el contacto físico con ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
25. En mi relación con ○○○ hay algo “mágico”	1	2	3	4	5	6	7	8	9
26. Elogio a ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
27. No puedo imaginar una vida sin ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
28. La relación entre ○○○ y yo es apasionada ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
29. Pienso en ○○○ al ver una película romántica o leer un libro romántico	1	2	3	4	5	6	7	8	9
30. A veces fantaseo sobre ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
31. Me preocupo por ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
32. Estoy haciendo todo lo posible para continuar mi relación con ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
33. Me dedicaré a ○○○ para que nadie más nos interrumpa ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
34. Estoy seguro/a de que mi relación con ○○○ no se pone inestable	1	2	3	4	5	6	7	8	9
35. Me dedicaré a ○○○ a pesar de cualquier dificultad	1	2	3	4	5	6	7	8	9
36. Parece que mi amor por ○○○ se va a continuar por el resto de mi vida	1	2	3	4	5	6	7	8	9
37. Siempre sentiré una gran responsabilidad por ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
38. Mi amor por ○○○ es firme	1	2	3	4	5	6	7	8	9
39. No puedo imaginar terminar mi relación con ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
40. Estoy seguro/a de mi amor por ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
41. Creo que mi relación con ○○○ durará para siempre	1	2	3	4	5	6	7	8	9
42. Creo que fue una buena decisión salir con ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
43. Me siento responsable de ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
44. Tengo la intención de continuar mi relación con ○○○	1	2	3	4	5	6	7	8	9
45. Aunque tuviera un conflicto con ○○○, aún mantendré nuestra relación	1	2	3	4	5	6	7	8	9

\* Puntuación: Suma los puntajes del número 1 al 15. Este puntaje está relacionado con la de intimidad. La suma de los puntajes del número 16 a 30 corresponden a la pasión. La suma de los puntajes desde el número 31 a 45 corresponden a la dedicación.

\*Debajo crea un triángulo con las puntuaciones de los tres componentes con cada uno de los bordes. ¿Cómo es su triángulo del amor? ¿Cuál componente es el más grande y cuál es el más pequeño?

¿Qué significa esto sobre su amor? Si su novio/a también respondió a esta escala, ¿cómo se ve su triángulo del amor? ¿Qué diferencias tienen comparando con sus triángulos del amor? ¿Cómo se puede resolver estas diferencias?

Fuente: Sternberg, 1990

### Ejercicio 4 Encontrar mi tipo de amor por Jone Alan Lee

\* Da un puntaje a cada artículo según lo sientas.

	Contenido	Realmente sí (6)	Sí (4)	No (2)	No en absoluto (0)
<b>A</b>	Tengo mi tipo de amor ideal.				
	Puedo reconocer a mi novio/a de un vistazo.				
	A veces siento mariposa cuando veo a alguien que parece ser mi persona ideal.				
	Creo que el amor llega de un momento a otro, como por una flecha de Cupido.				
	Creo que, si me gusta, puedo casarme solo con tener una cita con esa persona.				
<b>B</b>	Creo que el amor es como un juego divertido				
	Creo que puedo besar y tener relaciones sexuales, aunque apenas conociera a esa persona.				
	Creo que está bien mentirle a mi pareja				
	Me gusta el amor improvisado como disfrutar solo una noche				
	Creo que el amor debe llevar contacto físico				
<b>C</b>	Creo que no puedo saber bien del amor si me enamoro a primera vista				
	El amor solo se puede conocer después de pasar mucho tiempo juntos.				
	Un/a amante o cónyuge debe saber ser amigo/a.				
	El amor no necesariamente requiere de pasión.				
	En el amor es más importante pasar mucho tiempo juntos que la pasión				
<b>D</b>	Creo que necesito saber todo sobre mi ser querido/a.				
	Creo que el amor debería ser apasionado.				
	Creo que está bien estar celoso de otra persona si estoy enamorado/a.				
	Doy todo por mi ser querido.				
	Los novios deben confirmar constantemente el amor.				
<b>E</b>	Considero las habilidades o la capacidad de una persona al elegir un amante o cónyuge.				
	Creo que amar y casarse pueden ser diferentes.				
	Tengo presente que la otra persona no tenga pareja al elegir un amante o cónyuge.				
	Creo que es mejor no casarme con una persona que no se lleva bien con mis padres y amigos.				
	Creo que el tener pareja es más deseable que el encuentro natural o casual.				

<b>F</b>	Si mi amante se dirige a alguien mejor que yo, me molesto y no le hablo.				
	Creo que el amor es dar sin condiciones.				
	El amor de las parejas a veces es devoto.				
	El amor es sagrado y no necesariamente debe presuponer relaciones sexuales.				
	El amor debe tener un espíritu de sacrificio por la otra persona.				

**Puntaje total:** Sume todas las consideraciones, según la letra y coloque el puntaje total al lado de cada letra a continuación.

A		B		C		D		E		F	
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--

**Discutimos libremente sobre las opciones según el resultado de ejercicio entre grupos separados.**

**Ejercicio final de la sesión, conversar con tus amigas/o sobre las relaciones sanas, o realizar actividad según consideres, recordar que debes hacer fotos y lista de la actividad como evidencia.**

## Sesión 5. Técnicas de reacciones adecuadas

---

### 1. Contenido de la sesión: toma de decisiones sexuales y autodeterminaciones formas de rechazo

### 2. Objetivos de la sesión:

- Manejar técnicas de resolución pacífica de los conflictos y de otros recursos personales para vivir una sexualidad saludable.
- Tomar decisiones sexuales subjetivas a través de la autodeterminación.
- Practicar el método de comunicación efectiva sugerida.
- Ver por qué son necesarias las expresiones claras relacionadas con el comportamiento sexual.

### ➤ Tema 1. Toma de decisiones sexuales y autodeclaraciones, formas de rechazo

#### Ejercicio 1 Lea lo siguiente y discutamos sobre eso

- A. ¿Alguna vez ha soportado, aunque te ha sentido incómodo/a los actos de buena intención o exagerado de otra persona?  
\_\_\_\_\_
- B. ¿Alguna vez alguien te ha pedido un favor o una petición con la que te ha sentido incómodo/a?  
\_\_\_\_\_
- C. Si ha experimentado este tipo de situación, ¿Cómo reaccionaste?  
\_\_\_\_\_

## Ejercicio 2 Prueba de toma de decisiones sexuales

Lee y marca según consideres.

Lee y marca donde consideres	No			Sí	
	1	2	3	4	5
1. Puedo reconocer y aceptar que cambien los sentimientos entre querer y no querer.					
2. Puedo hablar con mi pareja sobre deseos o conocimientos sexuales.					
3. Puedo expresar sentimientos a mi pareja al enojarme o agradecer.					
4. No oculto ni distorsiono mis sentimientos por preocupaciones de cómo va a reaccionar mi pareja.					
5. Puedo expresar desacuerdo cuando considere injusta las demandas de mi pareja.					
6. Si quiero algo y mi pareja no quiere, no insisto varias veces, sino que respeto la decisión de mi pareja.					
7. Si todavía quiero a mi pareja, pero el/ella ya no me quiere y desea separarse, no la obligo a continuar la relación.					
8. Acepto mi deseo sexual como tal.					
9. Conozco el método anticonceptivo apropiado para mí.					
10. Cuando tengo deseo sexual, aunque no tuviera a alguien con quien compartir, tengo alternativas para resolver mi situación.					
11. Puedo viajar con una persona, pasar una noche juntos sin tener relaciones sexuales.					
12. Cuando más valoro mis sentimientos, puedo considerar y respetar la condición de la otra persona.					
13. No exagero ni distorsiono mis sentimientos para controlar los sentimientos de la otra persona.					
14. Durante el contacto físico acordado (por ejemplo, un beso) no cometo ningún otro acto que quiero sin acuerdo.					
15. Puedo rechazar la propuesta del contacto físico de la otra persona, si no quiero.					
16. Si hay alguien con quien quiero salir, puedo invitarlo/a.					
17. Cuando salgo con una persona, no creo que 'tengo que poseer' esa persona.					
18. Cuando confieso mi amor, si la otra persona me dice que no le interesa, no siento lastimado mi orgullo o avergonzado/a.					
19. No intento contactos físicos, aunque lo quisiera, aprovechando la situación que la otra persona está borracha.					
20. Si tengo a alguien que me atrae sexualmente, puedo sugerir relaciones sexuales en situaciones donde esa persona pueda verse afectada.					

### **93 puntos o más: señal verde**

Estás consciente de tus sentimientos y deseos. Eres del tipo de persona que trata de entender los sentimientos o deseos de la otra persona. Si continúa esforzándose duro para mejorar tus capacidades de autodeterminación, puede continuar manteniendo la señal azul.

### **80 puntos ~ 92 puntos o más: señal amarilla**

Te estás esforzando, pero cambias mucho en los sentimientos y voluntades según la situación. Mejorar la capacidad de la autodeterminación sexual depende, entre otras cosas, de conocer bien tus sentimientos y deseos y cuán sensible es para considerar a la otra persona. ¡Esfuézate un poco más!

### **80 puntos o menos: señal roja**

Si tiene un puntaje de 80 o menos, debe esforzarte diligentemente para desarrollar tu capacidad de la autodeterminación sexual por tu bien y de tu pareja.

Fuente: Korean Womenlink

## **Tomar decisiones sexuales adecuadas**

Primero, obtener conocimientos e información precisos sobre las relaciones sexuales.

Segundo, conocer mi intención sexual exactamente y comunicarme honesta y claramente con la otra persona.

Tercero, pensar en adelante cómo ser responsable, suponiendo el resultado de un comportamiento sexual irresponsable.

Cuarto, investigar con quién hablar sobre temas sexuales.

## **➤ Tema 2. Comunicación efectiva y asertiva**

### **Ejercicio 3 Juego de rol con el método de hablar desde el 'yo' (utilice las cartas de situaciones del manual del facilitador/a)**

Situación 1. Juan y María en una clase

Situación 2. Juan y María de bullying

Situación 3. Juan y María mirando un video

Situación 4. Juan y María en la cita

Situación 5. Juan y María saliendo recientemente

Situación 6. Juan y María en la cita de noche

## Comunicación eficiente

### 1) Método de hablar desde el ‘yo’

### 2) Empatía

#### **Mensaje Clave: violación sexual y la falta empatía**

Hay investigaciones que muestran que la falta empatía tiene que ver con la violencia sexual. La empatía es la capacidad de aceptar las perspectivas de otras personas y sentir emociones sobre eso, pero según los resultados de algunas investigaciones los delincuentes de violencia sexual carecen de empatía.

Las investigaciones dicen que, si nos falta la empatía, estaremos ejerciendo malas conductas, y cuánto menos empatía tengamos, el índice de riesgo aumenta. Los perpetradores de violación sexual no se colocan en el lugar del otro y por tanto claramente dañaran esa persona, por lo que no pensarán en el sufrimiento de las víctimas durante sus conductas forzosas.

### 3) Aceptar rechazo, expresar rechazo

#### **Mensaje Clave: método de expresión autoafirmativas**

- ① Haga contacto visual y mantenga buena postura.
- ② Tenga una actitud amigable y tranquila.
- ③ Hable con claridad y certeza.
- ④ Hable con confianza.

## Echemos un vistazo

Un caso de educación sexual en Holanda “No significa No”

“No significa No” es una campaña que inició en Holanda desde la década de 1970.

En cualquier situación, si la otra persona dice "No" no se debe aceptar como un sí, porque No significa No, ver video y luego reflexionar sobre el caso.

## Poder y comunicación

## Género y comunicación

**Ejercicio final de la sesión realizar campaña publicitaria, crear un video etc.**

## Sesión 6. Igualdad de género

### 1. Contenidos de la sesión: igualdad género y sensibilidad de género

### 2. Objetivos de la sesión:

- Revisar los estereotipos de género a través de una serie de actividades.
- Tener una actitud hacia la cultura de igualdad de género a través de la sensibilidad de género.

### ➤ Tema: Igualdad de género y sensibilidad de género

#### Concepto de género

**Ejercicio 1** Lista de oficios o tareas que realizan las mujeres y los hombres según la cultura.

Mujeres	Hombres
Ejemplo de lista	Ejemplos de lista
Cocinar Limpiar Cuidar a los niños/as	Leer el periódico Lavar el coche

#### Estereotipos de género

**Ejercicio 2** Comprendiendo las diferencias y discriminaciones, observar imagen y hacer reflexión.



2. Diferencia



1. Discriminación

## Sensibilidad de género

### Ejercicio 3 Pensar bien

Situación: Un padre y su hijo estaban en la moto y de repente tuvieron un accidente. El padre fue enviado a la emergencia A y el hijo fue enviado a la emergencia B.

Cuando el hijo llegó a la emergencia B, un médico salió corriendo, llorando y gritando 'Ay, mi hijo. Mi hijo está herido.'

En esta situación, ¿qué opina de la relación entre un médico de la emergencia B y el niño paciente?

### ➤ Tema 2. La igualdad de género y la equidad de género

#### Ejercicio 4 La diferencia de género y la discriminación de género

**Identificar diferencia de género Y discriminación de género, Y justificar su respuesta.**

Contenido	Distinción	Razón
A. Los hombres son generalmente más fuertes que las mujeres.		
B. Los hombres son quienes deberían levantar las cosas pesadas.		
C. Los hombres deben ser valientes y las mujeres deben ser bonitas.		
D. Las mujeres no deben estar sola en la calle por la noche.		
E. Las niñas y adolescentes están preparadas para embarazarse.		
F. Las mujeres son más responsables de cuidar a las niñas/os.		

## Ejercicio 5 Prueba mi sensibilidad de género

Contenido	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Normal	Desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
Está bien que sean los hombres quienes realicen actividades más difíciles y peligrosas.					
Si uno tiene interés al sexo opuesto, es natural que un hombre se lo exprese primero a una mujer.					
Es apropiado elogiar la apariencia solo de las mujeres.					
Los hombres no deben revelar su debilidad siempre que le sea posible.					
La violencia doméstica ocurre porque la otra persona hizo algo que lo mereció.					
Es más apropiado que las mujeres hagan las tareas del hogar.					
Si pasa algo malo a los hijos/as, las madres son responsables.					
Las campañas de prevención de la contaminación ambiental deberían dirigirse a las mujeres que usan detergentes.					
Es responsabilidad de las mujeres convertirse en madres solteras adolescente.					
Para prevenir la violencia sexual, las mujeres deben vestirse discretamente.					

Si respondiste a todas las preguntas “Totalmente en desacuerdo” o “Desacuerdo”, tienes una sensibilidad de género adecuada. Sin embargo, si hay más “Desacuerdo” ¡debes seguir trabajando en su sensibilidad de género!

Si hay mucho “Normal” o “De acuerdo”, tu estereotipo de género es rutinario. Necesita mejorar la conciencia sobre el género.

Si tienes un solo ‘Totalmente de acuerdo, ¡significa que usted es de un grupo que esta poco sensibilizado en el tema al género! Debe esforzarse diligentemente para desarrollar la sensibilidad de género.

### **Ejercicio 6 Mis palabras hacia igualdad de género**

Los estudiantes redactan (Voy a \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Para hacer aulas con igualdad de género.)

**Ejercicio Final de la sesión, realizar Campaña tipo marcha o evento tipo feria del libro o según consideres. (siempre tomar fotos y hacer lista de la actividad como evidencia).**

## Sesión 1. Desarrollo humano

---

### ➤ Tema1. Adolescencia y sexualidad.

#### Concepto de sexo, Género y sexualidad

#### Características sexuales y reproductivas en la adolescencia.

### ➤ Tema2. Sistema reproductivo y características sexuales secundarias

#### Órganos sexuales y reproductivos masculinos y femeninos

#### A. Órganos sexuales y reproductivos masculinos

- El sistema reproductivo masculino produce las hormonas sexuales masculinas responsables de los caracteres sexuales secundarios surgidos en los chicos desde la pubertad y de la producción de las células sexuales masculinas llamadas espermatozoides.
- Está formado por un conjunto de órganos sexuales externos e internos que intervienen en la función sexual y reproductiva de los hombres.

#### a) Órganos sexuales externos.

- **Pene:** Es un órgano muy sensible, su grosor y longitud varía de hombre a hombre (lo que no se relaciona con el placer sexual).
- Internamente está formado por estructuras cavernosas que al llenarse de sangre con la excitación producen la erección, aumentando su tamaño y rigidez (dureza).
- El pene también es vía de salida de la orina y del semen a través de un orificio llamado meato urinario. Cuando el pene está erecto solo permite la salida del semen.
- A nivel reproductivo su función es depositar el semen dentro de la vagina de la mujer para hacer posible la fecundación.
- A nivel sexual representa una gran fuente de placer.
- Glande: Es la punta o cabeza del pene. Es la parte más sensible del pene.
- Está cubierto por una capa delgada de piel llamada prepucio que se corre hacia atrás durante la erección y para su higiene. Escroto: bolsa de piel que contiene los testículos, los protege y mantiene a una temperatura que le permite realizar sus funciones de producir espermatozoides y la hormona de testosterona (37° C)

## b) Órganos internos:

- **Testículos:** son dos glándulas del tamaño y forma de un limoncillo contenidos dentro de una bolsa de piel que los protege: el escroto (ver en órganos externos). Tiene dos funciones principales: producir los espermatozoides, que se producen sin interrupción a partir de la pubertad, y la hormona sexual masculina o testosterona.
- **Epidídimos:** son dos tubos localizados en la parte superior de los testículos, donde los espermatozoides maduran y luego son enviados a los conductos deferentes.
- **Conductos deferentes:** son dos delgados canales que conducen los espermatozoides maduros hacia las vesículas seminales, donde se unirán al semen y posteriormente hasta la uretra durante la eyaculación. Vesículas seminales: Son glándulas que producen el líquido seminal, esperma o semen, que sirve para la protección y transporte de los espermatozoides hacia el exterior.
- **Próstata:** es una glándula redondeada situada próxima a la base del pene que agrega sustancias al líquido seminal para aumentar la vida de los espermatozoides, protegerlos y ayudar a su movilización. También regula el paso de la orina o del semen.
- **Glándula de Cooper:** está situada entre la próstata y la uretra, su función es emitir un fluido llamado líquido pre eyaculador, que lubrica el glande cuando el pene está erecto. Uretra: Es el conducto por el cual se expulsa la orina y el semen.

## B. Órganos sexuales y reproductivos femeninos

- El sistema reproductivo femenino produce las hormonas sexuales femeninas, responsables de los caracteres sexuales secundarios de las chicas en la pubertad y de la producción de óvulos, que son las células sexuales femeninas.
- Está formado por un conjunto de órganos sexuales externos e internos que intervienen en la función sexual y reproductiva de la mujer.

### a) Órganos externos

- **Pubis:** parte acolchada de tejido graso ubicado sobre la pelvis, que se cubre de vello a partir de la pubertad. Sirve para proteger a los genitales internos y amortiguar el contacto entre el hombre y la mujer durante las relaciones sexuales o coito.
- **Vulva:** es la parte externa del sistema reproductivo femenino conformado por:
  - Los labios mayores (por fuera) y labios menores (por dentro), que son pliegues de piel que protegen el clítoris, la uretra y la entrada de la vagina.
- El himen, que es una membrana delgada y frágil que se encuentra en la entrada de la vagina.

Proyecto Prevención de Embarazos en Adolescentes y Fortalecimiento de la Salud Integral de Adolescentes en la República Dominicana (Fase III) PMC – Materiales de sesiones educativas para multiplicadores/as del primer ciclo.

- El clítoris. Pequeño órgano muy sensible y que, en la mayoría de los casos, con su estimulación provoca excitación y sensaciones placenteras. Se encuentra en la parte superior donde se unen los labios menores.
- Abertura uretral. Orificio de salida de la orina.
- Entrada vaginal. Orificio de entrada a la vagina. En algunas mujeres que no han tenido relaciones sexuales este orificio está rodeado por el himen, que tiene unos agujeros por donde se escurre el sangrado menstrual.
- El himen puede desprenderse de diferentes maneras, por haber tenido relaciones sexuales u otras razones; la presencia o ausencia del himen no da informaciones acerca de la virginidad de una mujer.
- Las glándulas de Bartolino: debajo de la piel, a cada lado de la base del orificio vaginal, hay una glándula de Bartolino, cuya función es secretar un fluido transparente que lubrica la abertura vaginal.  
Generalmente estas glándulas, del tamaño de un guandul, no se pueden ver o sentir, pero si la glándula se infecta o bloquea, se puede desarrollar un quiste que causa molestia al caminar o sentarse. El resultado es una inflamación llamada bartolinitis.

## b) Órganos internos

- **Vagina:** es un conducto muscular muy elástico que comunica el útero con el exterior.
- Tiene varias funciones: permitir la salida de la menstruación; recibir al pene durante las relaciones sexuales o coito; producir placer a la mujer y permitir la salida del bebé durante un parto natural.
- **Ovarios:** son dos estructuras de forma de almendras en las que se producen y maduran los óvulos a partir de la pubertad y donde se producen las hormonas femeninas llamadas estrógenos y progesterona.
- **Trompas de Falopio:** son dos canales largos del grosor de un lápiz unidos a los ovarios. Capturan los óvulos al ser expulsados de los ovarios y los conducen hasta el útero.
- **Útero:** también llamado matriz, es un órgano muscular hueco y en forma de pera. Es el encargado de la gestación. Su función es preparar mensualmente el útero para acoger al óvulo si este ha sido fecundado.

## Fenómenos fisiológicos en hombres y mujeres

### A. Fenómenos fisiológicos en hombres

#### a) La erección:

- Es la respuesta natural a una excitación sexual o a la estimulación directa o indirecta del pene, con la cual este aumenta de tamaño y se pone rígido (duro). Esto puede suceder por muchas razones: al tocarlo o acariciarlo; por ver, oír, imaginar o pensar en una persona o en una situación sexual, entre muchos otros estimulantes.
- La erección puede ser voluntaria o involuntaria y puede o no terminar en la eyaculación. La eyaculación es la liberación o expulsión del semen (que contiene los espermatozoides) por el pene.

#### b) La eyaculación

- En los chicos, puede suceder por una estimulación voluntaria, pero también es muy común que suceda durante la noche, mientras duerme o mientras tiene un sueño erótico. En esos casos se les llama poluciones nocturnas o popularmente sueños húmedos.
- La primera eyaculación se llama espermaquia y suele ocurrir entre los 12 y 14 años, aunque también es normal que suceda antes o después. Durante la pubertad las erecciones y eyaculaciones involuntarias pueden ser un gran problema para los muchachos que no saben qué les está ocurriendo ni que se trata de algo totalmente normal. También suele ser motivo de burlas y bullying.

### B. Fenómenos fisiológicos en mujeres

#### a) La ovulación

- Es el proceso por el cual los ovarios, con ayuda de las hormonas sexuales femeninas, periódicamente maduran y expulsan un óvulo hacia las trompas de Falopio. Aunque cambien de mujer a mujer, algunos de los síntomas más comunes del periodo de ovulación (algunos días antes, después y el mismo día) son:
  - Moco cervical: Aumento en el moco cervical con posible flujo mucoso, inodoro e incoloro, con apariencia de clara de huevo.
  - Aumento del deseo sexual: puede experimentarse una mayor excitación y aumento en el deseo sexual.
  - Dolor abdominal: la ovulación puede estar acompañada de dolores abdominales, vientre hinchado y calambres.
  - Cambios en los senos: en algunos casos los senos se hacen más sensibles y/o más duros.
  - Cambios en el humor: algunas mujeres experimentan cambios en el humor, prevalentemente mal humor, o mayor energía.

Proyecto Prevención de Embarazos en Adolescentes y Fortalecimiento de la Salud Integral de Adolescentes en la República Dominicana (Fase III) PMC – Materiales de sesiones educativas para multiplicadores/as del primer ciclo.

- ¿Qué es la ovulación? Es el periodo más fértil de las mujeres, es decir el momento en que la mujer tiene mayores posibilidades de quedar embarazada si tiene relaciones sexuales coitales. Así que el óvulo:
  - En las siguientes 12–48 horas podría ser fecundado por un espermatozoide (los espermatozoides pueden vivir dentro del cuerpo de la mujer de 2 a 3 días -excepcionalmente hasta 5 días tras la relación coital). En el caso de que haya fecundación.
- El óvulo se implanta en el útero (que se prepara cada mes para recibirlo y albergarlo con una capa mucosa acolchada llamada endometrio) y hay embarazo.
- Si no hubo fecundación dentro de este periodo el cuerpo de la mujer se prepara para expulsar el óvulo, juntamente con el endometrio, con la siguiente menstruación.

## b) La menstruación

- La menstruación (también llamada regla) es el proceso mediante el cual el cuerpo de la mujer expulsa el flujo sanguíneo hacia el exterior por la vagina. Tiene una duración de 3 a 7 días y se presenta mes tras mes, cada 28 días en promedio. La duración de la salida de flujo sanguíneo y el tiempo del inicio entre una menstruación y otra varía de una mujer a mujer.
- Comienza con pequeñas manchas que aumentan progresivamente y se producen en mayor cantidad entre el segundo y tercer día. Pero como todas las mujeres son distintas, también lo son la frecuencia, cantidad de flujo y duración de sus periodos menstruales.
- A la primera menstruación se le llama menarquia; suele iniciarse entre los 11 y 14 años, pero también puede iniciarse antes o después. Las primeras reglas o ciclos menstruales suelen ser muy irregulares y pueden presentarse cada 15 días, cada mes o cada dos meses, incluso pueden faltar por varios meses hasta que la mujer alcanza suficiente madurez en su desarrollo biológico e inicia ciclos más regulares. La aparición de sangre por la vagina no es el único indicador que acompaña la menstruación, también pueden producirse algunos de los siguientes síntomas:
  - Los pechos se hinchan volviéndose muy sensibles.
  - Las contracciones del útero, que facilitan la expulsión del óvulo no fecundado y del endometrio, podrían causar dolores, calambres o malestares generales en el cuerpo. Esto varía mucho de una mujer a otra mujer. Algunas mujeres no sienten ningún tipo de dolor.
  - Se escucha hablar mucho del síndrome premenstrual, que solo algunas mujeres experimentan, esto se refiere a dolores de cabeza, de espalda y del bajo vientre, retención de líquidos, inflamación abdominal, cambios de apetito, diarrea o estreñimiento, brotes de acné, fatiga, cambios de humor e irritabilidad. La mayoría de estos síntomas desaparece cuando llega la menstruación y varían enormemente de mujer a mujer (si te ocurren estos malestares de manera continua y te impiden tener una vida normal consulta tu médico/a; igualmente en el caso de que la pérdida de sangre sea muy abundante o de duración mayor a lo esperado.

Proyecto Prevención de Embarazos en Adolescentes y Fortalecimiento de la Salud Integral de Adolescentes en la República Dominicana (Fase **III**) PMC – Materiales de sesiones educativas para multiplicadores/as del primer ciclo.

### c) Cólico menstrual

- No todas las mujeres sufren del cólico, y sin algún problema especial en el útero puede ocurrir el cólico. Durante la menstruación, por las hormonas sexuales (progesterona) sale una sustancia que contrae los músculos y los músculos uterinos se contraen severamente con ella, estimulando los nervios del útero, lo que resulta en el cólico.
- La mayoría de los casos los dolores aparecen en la parte inferior del abdomen o la parte baja de la espalda e incluso en la parte pélvica acompañado de náuseas. Los síntomas del cólico se influyen las condiciones de salud de la chica produciendo fatiga, y varían mucho de persona a persona.

## Sesión 2. Salud sexual

---

### ➤ Tema 1. Higiene de los genitales

#### Higiene del cuerpo

##### A. Higiene de los genitales femenino

- Limpiar cuidadosa y delicadamente todos los órganos externos con jabón sin olor.
- No realizar lavado interno de la vagina ya que este órgano es muy sensible y puede provocarse un desequilibrio en el mismo al realizar la limpieza.
- Cambiar diariamente por los menos dos veces al día la ropa interior, la cual debe ser de algodón preferiblemente.
- Las prendas de tejido sintético pueden favorecer la aparición de infecciones.
- En caso de menstruación, cambiar frecuentemente las toallitas higiénicas tampones, copa menstrual entre otros, y si hay olores desagradables realizar un aseo de la zona íntima por lo menos tres veces al día.
- Luego de orinar, limpiar la zona con papel higiénico sin olor y hacerlo de adelante hacia atrás para evitar que las bacterias que se hallan en el ano puedan ser arrastradas hacia la vagina.
- No utilizar talcos, desodorantes o perfumes en la zona genital.
- En caso de flujo abundante o de olor desagradable o dolor en la zona genital, acudir al médico/a. No auto medicarse.

##### B. Higiene de los genitales masculino

- Lavar todos los días, cuidadosamente la zona genital y la zona anal con jabón sin olor.
- El glande o cabeza del pene debe lavarse retirando el prepucio o la piel que lo cubre, enjabonar el glande y la zona interna del prepucio, enjuagar y volver a cubrir el glande con el prepucio.
- Secar cuidadosamente la zona a fin de evitar la aparición de hongos o de irritaciones.
- No usar desodorante o perfumes que puedan provocar irritaciones. Se puede usar talco en la zona de los testículos en caso de mucha transpiración.

Proyecto Prevención de Embarazos en Adolescentes y Fortalecimiento de la Salud Integral de Adolescentes en la República Dominicana (Fase III) PMC – Materiales de sesiones educativas para multiplicadores/as del primer ciclo.

- Utilizar ropa interior preferiblemente de algodón, suelta no apretada para evitar la sudoración excesiva de la zona y la aparición de olores desagradables.
- Cambiar diariamente la ropa interior por los dos veces al día.

## **Enfermedades del aparato reproductivo**

### **A. Enfermedades del aparato reproductor femenino**

- Al tener cólico severo o picazón en los genitales externos, debe buscar una atención médica y consultar a un médico/a.
- Vaginitis: en caso de que los genitales externos tengan picazón o hinchazón y el flujo vaginal es más abundante de lo ordinario, consultar un médico/a.
- Dificultad en la menstruación: en caso de que haya dolor o período irregular que dificultan la vida cotidiana, consultar un médico/a
- Amenorrea: en caso de que no se presente la menstruación hasta que cumpliera 16 años o que no tiene menstruaciones durante más de 6 meses, consultar un médico/a.
- Hemorragia anormal: la hemorragia no menstrual que ocurre sin ninguna causa específica debe consultar un médico/a.

### **B. Enfermedades del aparato reproductor masculino**

- Si hay picazón en el glande generalmente se sospecha de infección y debe consultar a un urólogo/a.
- Lesiones del pene: cuando el pene está erecto o erguido, si recibe un impacto repentino, los vasos sanguíneos dentro del cuerpo cavernoso del pene pueden ser lesionado y tener problemas de erección.
- Varicocele: los vasos sanguíneos alrededor de los testículos están muy desarrollados, lo que aumenta la temperatura de los testículos, reduce el movimiento de los espermatozoides y aparecen espermatozoides inmaduros o anormales. Causa de infertilidad masculina.
- Torsión testicular: se produce principalmente en la pubertad. Es una enfermedad en la cual los testículos y el epidídimo pierden el riego sanguíneo y se disminuyen, así como pierden su función.
- Tamaño y forma del pene: la pubertad es un proceso de crecimiento que puede variar en tamaño o forma. A veces el pene parece pequeño debido a la obesidad, pero no es necesario preocuparse de eso.

## Sesión 3. Comportamiento sexual

---

### ➤ Tema 1. Conciencia de sexualidad en hombres y mujeres

#### A. Diferencias entre el deseo sexual de hombres y mujeres

##### a. Estimulación sexual

- Los hombres sienten el impulso sexual más fuerte por los estímulos visuales como las imágenes, relacionadas con el sexo y las imágenes pornográficas. También sienten el impulso sexual más fuerte por los estímulos olfativos como los cosméticos y perfumes femeninos.
- Las mujeres sienten el impulso sexual más fuerte por los estímulos auditivos y contacto físico, como música emocional, dulces susurros y promesas para el futuro.

##### b. Deseo sexual

- Los hombres sienten deseo sexual junto con el deseo de contacto.
- A las mujeres el deseo de contacto aparece tarde y el deseo sexual se desarrolla a una edad aún más tarde.

##### c. Progreso de deseo sexual

- En los hombres, las hormonas sexuales se transmiten al cerebro a través de la estimulación, lo que conduce rápido a un deseo sexual.
- En las mujeres, las hormonas sexuales se transmiten al cerebro a través de la estimulación, lo que genera interés en el sexo opuesto, y luego se desarrolla el deseo sexual.

### ➤ Tema 2. La relación entre hombres y mujeres como seres sexuales

#### A. ¿Cuáles diferencias psicológicas provocan las diferencias físicas entre hombres y mujeres?

Al inicio de la pubertad, surge el deseo sexual con un fuerte interés y curiosidad por el sexo opuesto. El deseo sexual se expresa diferente en cada persona por la influencia de la edad, el estado de salud, la conciencia de sexo, el nivel de estímulo y la experiencia, y los antecedentes socioculturales. No hay una diferencia fundamental en el deseo sexual entre hombres y mujeres. Sin embargo, en general se sabe que los hombres son impulsivos, activos y responden a los estímulos visuales, mientras que las mujeres tienden a ser emocionales, pasivas y responden sensiblemente a los estímulos auditivos. Esto debería verse como una diferencia personal en lugar de una diferencia entre un hombre y una mujer.

Proyecto Prevención de Embarazos en Adolescentes y Fortalecimiento de la Salud Integral de Adolescentes en la República Dominicana (Fase III) PMC – Materiales de sesiones educativas para multiplicadores/as del primer ciclo.

La respuesta sexual según la estimulación y la experiencia fisiológica se expresa de manera diferente entre hombres y mujeres, y eso da una gran influencia en la formación de la psicología sexual de hombres y mujeres. Las diferencias psicológicas sexual en hombres y mujeres se representan por diferencias en el comportamiento sexual. Dado que los hombres sienten la intimidad a través del acto sexual y las mujeres con el intercambio formado en las relaciones en lugar del acto sexual, existe una diferencia de posición o percepción entre hombres y mujeres, aunque sea en la misma situación. Por lo tanto, antes de decidir sobre cualquier comportamiento sexual, debemos confirmar ideas y sentimientos entre parejas con conversaciones honestas y precisas para saber lo que desea y quiere cada uno.

## Sesión 5. Técnicas de reacciones adecuadas

---

### ➤ Tema 1. Toma de decisiones sexuales y autodeclaraciones, formas de rechazo

#### Toma de decisiones sexuales adecuadas

La **‘autodeterminación’ humana** es un principio muy importante en el derecho internacional moderno. En la primera etapa de esta noción, significaba que las personas tenían el derecho de elegir libremente su soberanía y estatus político internacional sin interferencia sobre la base de igualdad equitativa de igualdad de derechos y oportunidades. Desde el siglo XIX, la autodeterminación ha significado, en su extensión, que un individuo puede elegir libremente sus acciones en la esfera privada sin coerción externa.

La **autodeterminación sexual** es el derecho con el que uno controla y coordina las cosas relacionadas con el sexo con voluntad libre y responsabilidad para decidir el comportamiento sexual y seleccionarlo. El humano tiene su propia autodeterminación sexual y puede decidir por sí mismo el comportamiento sexual que quiere y, al mismo tiempo, puede respetarse y protegerse al rechazar el comportamiento sexual no deseado. La directriz internacional para la educación sexual publicada por UNESCO también describe que todas las personas tienen el derecho de controlar qué van a hacer o no hacer sexualmente y todos tienen obligaciones a reconocer el consentimiento de su pareja y comunicarse activamente con ellos<sup>1</sup>. Sin embargo, para ejercer la autodeterminación sexual correctamente, debemos respetar la autodeterminación de los demás y cumplir con nuestras responsabilidades y deberes por nuestras acciones. Por lo tanto, la autodeterminación sexual no es el derecho para actuar sexualmente de manera irresponsable sin importar la voluntad de la otra persona.

La autodeterminación no solo significa el derecho a tener relaciones sexuales o no, sino que es la libertad de decidir la vida sexual, la libertad de decidir su propio ser sexual, la libertad y la posibilidad de una vida sexual basada en la madurez personal y el derecho a decidir el comportamiento sexual de forma autónoma y responsable por voluntad propia o juicio. En otras palabras, es la capacidad y el derecho de construir relaciones de manera igual y subjetiva.

La toma de decisiones sexuales es reconocer tu autodeterminación sexual, interés sexual o deseo sexual, pero al mismo tiempo se trata de una decisión responsable con la que no actúe con un deseo impulsivo, que protejas la dignidad y la salud y no viole los derechos de los demás.

---

<sup>1</sup> Oración original: Everyone has the right to be in control of what they will and will not do sexually, and should actively communicate and recognize consent from their partners

La toma de decisiones sexuales significa el poder tomar estas decisiones. Cuando uno no tiene la capacidad de toma de decisiones sexuales o tiene la baja responsabilidad por la toma de decisiones sexuales, puede resultar en víctimas o perpetradores de violencia sexual y embarazos no deseados. Además, hay varios factores que dificultan la toma de decisiones sexuales racionales y apropiadas sobre el comportamiento sexual. El alcohol, el uso de drogas, la desigualdad de género y la violencia son los ejemplos representantes. Entonces, ¿cómo se puede mejorar la habilidad para tomar decisiones sexuales? Al fin y al cabo, la capacidad para tomar decisiones requiere aprender y practicar continuamente. Respecto al sexo tenemos que poder expresar exactamente lo que quiero y rechazar claramente lo que no quiero y respetar las opiniones de la otra persona. No importa que sea una persona que quiero o amo, debemos poder decir “No” cuando me siento disgustado. Cuando la otra persona muestra la intención de rechazo debemos respetarlo. Un no es no. No debemos interpretar el silencio de la otra persona como un consentimiento, y cuando la otra persona duda, debemos dar suficiente tiempo para que tome decisiones.

## ➤ Tema 2. Comunicación efectiva y asertiva

### Comunicación eficiente

La comunicación es el proceso de compartir pensamientos, sentimientos e información con otras personas a través del lenguaje, gestos y acciones. La comunicación se divide en comunicación verbal y comunicación no verbal (tono, gestos, expresiones faciales, contacto visual, etc. Un buen equilibrio de las expresiones verbales y no verbales puede realizar una comunicación eficiente, y esto es muy útil para expresar y comprender mis esperanzas, deseos y límites personales.

#### A. Método de hablar desde el ‘yo’

La técnica representativa que permite una comunicación efectiva es el método de hablar desde el ‘yo’. El método de hablar desde el ‘yo’ es comenzar oraciones con el sujeto yo y no criticar a la otra persona. Los componentes principales de una conversación son las acciones de la otra persona, que tendrán efecto en mí, mis sentimientos y mis deseos, mis acciones. Este método comienza la oración con el sujeto yo que expresa los pensamientos y sentimientos honestamente considerando a la otra persona.

- Hecho: una descripción realista del comportamiento problemático de la otra persona
- Influencia: el efecto del comportamiento en mí
- Emoción: El sentimiento que tengo por el comportamiento
- Deseo: Lo que quiero que haga la otra persona

La comunicación efectiva fortalece las relaciones con los demás, pero una comunicación incorrecta al contrario puede provocar un conflicto. La clave de la comunicación es escuchar y hablar. Así que es importante cómo hablar, pero se debe empezar desde escuchar bien para entender a la otra persona. Cuando uno escucha a la otra persona, no debe pensar solo en su posición, sino debe leer las intenciones y sentimientos del hablante sin prejuicios. Al hablar, debe comunicar de manera clara y honesta el contenido y la intención que pretende transmitir.

Las personas intentan comprender e interpretar lo que ven y escuchan de acuerdo con sus propios valores y situaciones, por lo que las relaciones con otras personas pueden variar según cómo interpreten el mensaje durante la comunicación. Por lo tanto, al comunicarse, se deben considerar las diferencias culturales y las situaciones enfrentadas en las que está la otra persona, se debe formar una relación de comunicación para expresar los pensamientos y sentimientos libremente porque la comunicación no es solo una conversación, sino un proceso de comprenderse uno a otro y compartir valores en una relación.

## **B. Empatía**

El inicio de la comunicación es entender a la otra persona, y esto es empatía. La empatía es una actitud de sentir los pensamientos, sentimientos y experiencias de la otra persona desde el punto de vista de esa persona. Empatizar significa no solo responder a las palabras de la otra persona mientras se comunican, sino también conocer y comprender los pensamientos y sentimientos de esa persona. Es decir, la empatía significa compartir sentimientos y aceptar a los demás tal como son. Para tener una comunicación con empatía, es necesario crear y compartir una atmósfera en la que se pueda expresar los pensamientos y sentimientos entre sí.

La empatía es un factor que construye relaciones interpersonales positivas y ayuda a perdurar las relaciones. La empatía, en particular, desempeña un papel importante en la comprensión y la coordinación de las necesidades entre compañeros de la misma edad, y la resolución de problemas en situaciones de conflicto. Sin embargo, la empatía no es tan fácil como parece. A veces las reacciones inapropiadas hieren los sentimientos de la otra persona porque no es fácil conocer y expresar mis sentimientos con precisión, pero es más difícil reconocer los sentimientos con precisión de la otra persona.

Cuanto mayor es la empatía, mayor es el nivel de comprensión y aceptación de los pensamientos y sentimientos de la otra persona y se forma una relación positiva con la otra persona. Para desarrollar esta capacidad de empatía debe verificar las palabras y expresiones faciales que suelo decir y practicar, y se debe pensar y expresar desde el punto de vista de la otra persona.

### C. Aceptar rechazo, expresar rechazo

Si no me expreso, la otra persona no puede saber lo que pienso, siento o quiero. Por esta razón, es importante practicar regularmente para poder expresar mis ideas. Además del método de hablar desde el yo, mencionado anteriormente, expresar honestamente mis intenciones acerca de las cosas que quiero y las expresiones autoafirmativas que dicen no a las cosas que no me gusta pueden reducir los malentendidos entre personas.

Hay muchos casos en los que creemos no poder rechazar las demandas de mi pareja para que la relación no empeore en el caso de decir no, o para que no se moleste o se enfade. Sin embargo, en las relaciones, es normal que se presente el rechazo en cualquier momento o en situaciones, en tal sentido debemos estar preparados/as para el rechazo o para rechazar.

En tal situación, la expresión autoafirmativas es una forma de expresar mis acciones y sentimientos de manera subjetiva y al mismo tiempo es una forma de pensar sobre los sentimientos de la otra persona. Esto es un método de comunicación efectivo donde expreso mis deseos, sentimientos y pensamientos honestamente para que otros me respeten y yo respete los deseos, sentimientos y pensamientos de los demás.

Del mismo modo, es muy importante expresar rechazo si así lo deseo sobre las relaciones sexuales y aceptarlo en caso de quien sea yo que lo proponga. diga no y explique la razón del rechazo de manera simple y clara. Es mejor no poner excusas. No aceptar el rechazo respecto al sexo como tal es una violación del derecho de autodeterminación de la otra persona, y se debe recordar que mis acciones pueden causar problemas como violación, acoso sexual y como consecuencia enfermedades de transmisión sexual y un embarazo.

### Poder y comunicación

Generalmente las personas comunican sus expresiones y actitudes lingüísticas de acuerdo con sus relaciones, intimidad y estatus social. La razón de esto es que las diferencias de poder también afectan la comunicación.

El poder aquí no significa solo el “poder” relacionado con el cuerpo. El poder en la comunicación es la capacidad potencial y práctica que puede influir en los pensamientos o acciones de uno. Principalmente el género, la edad, el conocimiento, el estatus social, el poder económico, la discapacidad, la raza pueden actuar como factores que provocan la diferencia del poder.

En una cultura autoritaria y jerárquica, la comunicación puede no ser fluida. Esto se debe a que es difícil para una persona con una posición relativamente baja, es decir, un apersona sin poder, expresar honestamente sus pensamientos y sentimientos a una persona con una posición alta. Esto se puede observar en la vida cotidiana.

Proyecto Prevención de Embarazos en Adolescentes y Fortalecimiento de la Salud Integral de Adolescentes en la República Dominicana (Fase III) PMC – Materiales de sesiones educativas para multiplicadores/as del primer ciclo.

Si un amigo me pide un favor, es fácil rechazarlo, pero cuando un jefe o superior me lo pide fuertemente es difícil rechazarlo. Como este caso, en una relación desproporcionada con la otra persona, aunque uno dijera “No, no lo hagas” en una situación en la que puede ocurrir un comportamiento sexual, la otra persona puede no parar el comportamiento.

Por lo tanto, la comunicación libre es posible en relaciones iguales, y debemos crear una atmósfera en la que aquellos con poder y posición relativamente alta pueda respetar y considerar a las personas más débiles.

### **Género y comunicación**

Las expresiones verbales y no verbales se afectan por las influencias sociales y culturales. En especial, los hombres y las mujeres difieren las expresiones según los roles de género adquiridos durante el proceso de socialización. Debido a estas diferencias a veces surgen conflictos durante el proceso de la comunicación.

Por ejemplo, si una estudiante dijera “No, no lo hagas”, un estudiante lo malinterpreta como que ella lo quiere, pero finge rechazar y puede este forzar y tal acción caería en violencia sexual, aunque estos dos fueran parejas, NO es NO.

Cuando la sociedad asigna diferentes roles y valores según el género, se crean prácticas desiguales y la desigualdad se refleja en el lenguaje, lo que intensifica la discriminación de género. En otras palabras, los estereotipos de género y las nociones sexistas como “Porque eres un hombre”, “Eres un hombre, no puedes evitarlo”., “Debo hacerlo porque soy un hombre”, “Las mujeres son así”, ‘Porque eres una mujer.’ causa conflictos en la comunicación. Debemos salir de estos estereotipos para lograr las comunicaciones más libres en las relaciones de igualdad de género.

## Sesión 6. Igualdad de género

---

### ➤ Tema: Igualdad de género y sensibilidad de género

#### Concepto de género

##### A. Sexo, sexualidad y género

La etimología del sexo proviene de la palabra latín “Sexus”. Sexus es una transfiguración de “Seco” y “Cut” (dividir, cortar) en inglés. Por lo tanto, es la manera de dividir el sexo humano en hombres y mujeres. Es decir, el sexo es lo biológico que se determina si tenemos un pene, el genital masculino, o una vagina, el genital femenino.

La sexualidad es un concepto mucho más amplio. Este es un proceso de toda la vida que comienza cuando nacemos y termina cuando morimos. La sexualidad es un concepto que incluye no solo el sexo biológico sino cómo pensamos y sentimos como hombres o mujeres, según la sociedad o cultura a la que pertenezcamos. La sexualidad es un concepto muy comprensivo que incluye cómo debemos actuar, cómo debemos expresar amor y afecto, cómo nos sentimos a cerca de nuestros cuerpos y cómo nos sentimos sexualmente atractivos para alguien.

El sexo se determina de forma innata al nacer y el género social comienza a formarse bajo la influencia del entorno social y cultural. Es decir, significa sexo adquirido y construido socioculturalmente. Debido a estas características el género no es un concepto fijo e inmutable, sino un concepto variable que cambia con el tiempo.

De acuerdo con la actitud de los padres o maestros en la escuela o en el hogar, de acuerdo con las normas o valores que se consideran socialmente correctos, o de acuerdo con el papel del personaje principal en el drama de televisión, se transmite y se aprende el contenido de ‘masculinidad’ o ‘feminidad’. De esta manera, la socialización de los roles de género es un proceso de aprendizaje de los roles y las normas de género esperados por la sociedad, aceptando consciente o inconscientemente los valores de la sociedad que se asignan a mujeres y hombres desde el nacimiento.

La sexualidad es un concepto integral que incluye no solo conceptos de sexo biológico y sexo social, sino también comportamiento, sentimiento, significado y prácticas sociales entre el mismo sexo o los sexos opuestos.

Entonces, ¿cómo se manifiesta la sexualidad?

La sexualidad se manifiesta en las expresiones verbales y no verbales utilizadas en la comunicación. Lo importante aquí es que tanto los hombres como las mujeres deben ser educados en la misma terminología con los mensajes sin estereotipos. De esta manera, se hace posible una comunicación efectiva y una actitud justa e igual entre sí.

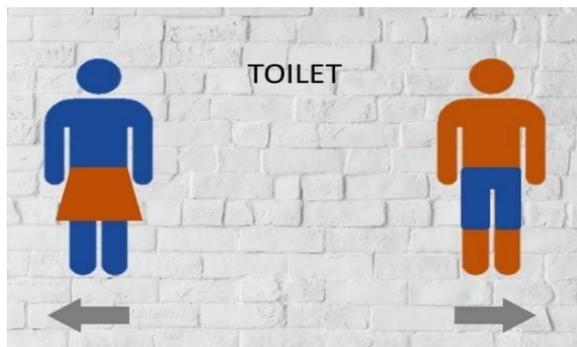
Según el modelo de educación tradicional, las adolescentes deben cuidar por ser débiles, obedientes, dependientes y siempre hermosas y limpias. Por otro lado, los adolescentes varones deben ser independientes, tener la autoridad para dar órdenes, tomar la iniciativa, ser dominantes y ser dedicados con el hogar. En relación con la sexualidad, estos modelos aumentan la desigualdad entre hombres y mujeres. Por lo tanto, debemos superar estas desigualdades basadas en la idea de que tanto las mujeres como los hombres tienen los mismos derechos.

### Estereotipos de género

Un estereotipo es una conciencia sólida o una idea natural que se asienta en la mente como una creencia y no cambia fácil. Cuando uno tiene estereotipos sobre un grupo de personas puede simplificar y generalizar en exceso ese grupo de personas.

Los estereotipos no son inherentes, sino que son el resultado del aprendizaje, aparecen cuando las personas no aceptan críticamente los conceptos que aprenden en la sociedad y simpatizan ciegamente. Los estereotipos socialmente formados generalmente se refuerzan a través de conversaciones diarias con los medios de comunicación, como dramas, radios, películas e informes de noticias. Estos estereotipos a menudo sirven como base para los pensamientos y acciones de una persona. Debido a esto, las personas con estereotipos pueden no pensar que sus acciones discriminan a los demás.

Los estereotipos de género son formas de pensar que esperan diferentes roles sociales por género, y generalmente definen ‘feminidad’ y ‘masculinidad’ dentro de una comunidad o sociedad. En otras palabras, las mujeres son emocionales, abnegadas, orientadas a las relaciones y delicada, y los hombres son asertivos, activos, promueven su autodesarrollo y tienen un fuerte sentido de propósito.



Es una obra premiada del concurso de igualdad de género del 2018, de la ganadora Min-ji Choi de la escuela preparatoria de Gwang-Shin.

La obra plantea sobre el problema de que los pictogramas existentes que usan ropa y colores como base para la distinción de género (Los hombres de color azul con pantalones y las mujeres de color rojo con falda) fortalecen los estereotipos de género.

Fuente – Aha Centro municipal de educación

Los estereotipos de género son una fuente de discriminación de género en el hogar, la escuela y la sociedad, fortalecen la discriminación de género. Un ambiente social en el que las mujeres se dedican a las tareas domésticas y al cuidado de los niños y se favorece o restringe por género en ciertas tareas o participaciones es la discriminación derivada de los estereotipos de género.

Como hemos visto en la Actividad 1, sin saberlo podemos tener estereotipos de género. Debido al estereotipo de la idea de que los hombres deben ser económicamente capaces y socialmente exitosos, las tareas socialmente difíciles a menudo como el trabajo de liderazgo, trabajos de alto rango, bomberos, soldados y policías se consideran trabajo de hombres. Por otro lado, el trabajo doméstico ha sido considerado como una tarea fácil para las mujeres y el trabajo sin pago. Debido a esto, los grupos ocupacionales como maestra de jardín infantil, esteticista, contadora, que está en línea con la crianza de hijos, el cuidado y las tareas domésticas, se consideran trabajo de mujeres.

## **A. Diferencia y discriminación**

### **a. Diferencia**

En el mundo vivimos personas muy diferentes. Con diferentes condiciones físicas como color de piel, estatura, peso, y la forma del cuerpo. Lo importante es que la diferencia no significa cuál es mejor y cuál es peor. Es decir, en la diferencia no hay superioridad. Sin embargo, estas diferencias a menudo se utilizan para enmascarar la superioridad o crear prejuicios.

### **b. Discriminación**

Es una discriminación si no admite la diferencia y trata a alguien de manera injusta y deferencial sin una base razonable.

La mayor parte de la discriminación también proviene de diferencias notables como el género, la raza, la edad, la religión, la capacidad física y la riqueza y la pobreza. Sin embargo, estas diferencias no son un motivo de discriminación. Si vinculamos estas diferencias con los estereotipos y establecemos arbitraria o socialmente el estándar de lo correcto y lo incorrecto, y lo bueno lo malo, eso es discriminación. Por ejemplo, aunque la diferencia en el color de piel no es una razón legítima para la discriminación, se consideraba la diferencia en el color de piel como una diferencia en la capacidad, que por mucho tiempo ha sido la razón de la discriminación.

### **c. Reconocer la diferencia**

La discriminación surge al no reconocer las diferencias. Tratar por igual sin discriminación no significa que todos deben ser tratados por igual. Por ejemplo, instalar un anillo mango más largo del metro para una persona más baja, como se ve en la imagen de arriba reconoce la diferencia de estatura entre personas y hace el mango más largo para que las personas más bajas puedan agarrarlo con mayor facilidad. Eso es para que todos puedan agarrarlo de igual manera.

El mundo es una aldea global donde diversas personas viven juntas superando género, raza y nacionalidad. Ahora es el momento de vivir en armonía unos con otros que tienen diferencias entre sí. Nos esforzamos por crear una sociedad donde exista diversidad, una sociedad igualitaria y una sociedad feliz para todos. Para eso es necesario reconocer y aceptar las cosas diferentes y extrañas para mí como tal.

### **B. Discriminación sexual**

Las personas pueden experimentar discriminación grande o pequeña debido a su identidad o gusto personal. Lo representativo es la discriminación de género por razón de sexo. Este concepto surgió del prejuicio y el estereotipo de que las mujeres son socialmente inadecuadas en muchos aspectos que los hombres. Sin embargo, la discriminación de género no es solo un problema de mujeres. Los hombres también sufren discriminación basada en estereotipos de género.

Fisiológicamente, las mujeres pueden concebir mientras que los hombres no lo pueden, pero esta diferencia no significa que los hombres tengan que ganar dinero y que las mujeres tengan que cuidar a sus hijos. Como tal, la discriminación de género ocurre al vincular las diferencias de género con los estereotipos de género.

El papel de los hombres y las mujeres en los hogares y las sociedades varía de acuerdo con las características socioculturales. Por lo tanto, se debe evitar la discriminación por una vinculación entre la diferencia con los estereotipos de género.

### **C. Sensibilidad de género**

La sensibilidad de género es una capacidad psicológica para recibir sensiblemente el problema de discriminación de género basada en los estereotipos de género sin verlo natural. Según el Instituto Europeo para la Igualdad de Género, la sensibilidad de género considera y comprende los factores sociales y culturales relacionados con la discriminación y la exclusión basadas en el género en la vida cotidiana individual o en la sociedad multifacética.

Proyecto Prevención de Embarazos en Adolescentes y Fortalecimiento de la Salud Integral de Adolescentes en la República Dominicana (Fase III) PMC – Materiales de sesiones educativas para multiplicadores/as del primer ciclo.

Esto existe de partes en partes de nuestra vida y es una sensibilidad prescindible en una sociedad en la que el rol de género está cambiando. Con baja sensibilidad de género, al interpretar un objeto o una situación, no se puede verificar qué concepto o qué política es beneficioso o desventajoso para un género o si los estereotipos de género están involucrados. Al fin y al cabo, esto causa la desigualdad de género.

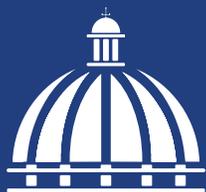
La sensibilidad de género también existe en la sociedad. Una sociedad con alta sensibilidad de género reconoce que el tema de la discriminación de género no es un problema individual sino un problema que todos en la sociedad deben discutir y abordar estructuralmente.

Para ejercer su propio derecho sexual, uno debe esforzarse a aumentar la sensibilidad de género. Dichos esfuerzos consideran las posiciones de género, mejoran las ideas sociales que pueden excluir los efectos discriminatorios y conducir a la igualdad de género.

## ➤ Tema 2. La igualdad de género y la equidad de género

### La equidad de género:

La equidad de género se refiere a las medidas específicas que están diseñadas para corregir las desigualdades históricas entre hombres y mujeres. Hay muchos ejemplos de equidad de género y son aplicables en todos los sectores. Los ejemplos incluyen la toma de medidas para garantizar que los/las niños/a las mujeres y los hombres tengan igual acceso a las oportunidades de salud y educación, por medio de la designación de medidas especiales de carácter temporal para llevar a las mujeres a los espacios de toma de decisiones y empleo, y / o mediante el diseño de procesos para asegurar que las mujeres puedan participar de manera segura en la vida económica.



GOBIERNO DE LA  
REPÚBLICA DOMINICANA

MINISTERIO DE LA MUJER

Vivir sin violencia  
ES POSIBLE



24 horas, todos los días, sin costo.



GOBIERNO DE LA  
REPÚBLICA DOMINICANA

MINISTERIO DE LA MUJER



Centro de Promoción  
Salud Integral de Adolescentes  
MINISTERIO DE LA MUJER