



Save the Children



Cuaderno de Capacitación Guía II

# Salud Sexual y Salud Reproductiva



**Save the Children**

## **Cuaderno de Capacitación Guía II**



# **Salud Sexual y Salud Reproductiva**

## Créditos

### Save the Children Bolivia

Marianela Montes De Oca  
Directora de País

#### Revisión de Contenido:

Willams Zavaleta  
Gerente/Experto Reducción Pobreza Infantil y Emergencias

#### Programa Adolescentes Protagonistas del Desarrollo:

Jaime Villalobos, Coordinador  
Genny Quelca  
Indira Hinojosa  
Freddy Jhonny Laura Mondaca  
Miguel Quentasi  
Fatme Almendras  
Nelly Humerez  
Amanda Limachi  
Janneth Pereira  
Erick Quiroga

#### Programa Adolescentes Empoderad@s para Prevenir Embarazos, VIH y Violencias en Bolivia:

Jaime Villalobos, Coordinador  
Carmen La Ruta  
Aldo Espinoza  
José Rodolfo Vargas  
María Condori  
Luis Alberto Miranda

#### Programa Patrocinios, Componente Desarrollo de Adolescentes y Jóvenes:

Fernando Cerezo Soza, Coordinador  
Sirley Rocío Guzmán Herbas  
Ivón Gonzales Terrazas  
Claudia Janeth Fuentes Pinedo  
Miguel Ángel Corpa Céspedes  
Carlos Fernando Arnez Sejas

Fabiola Calderón, Coordinadora Nacional de Comunicación  
Negri Vaca Diez, Responsable Técnico en Comunicación Digital y Documentación

#### Elaboración y adecuación de contenidos:

Marynés Salazar Gutierrez, Consultora Save the Children

Diseño: Teleioo Srl.

Impresión:

La Paz, Bolivia 2021

# ESTE ES MI CUADERNO DE SALUD SEXUAL Y SALUD REPRODUCTIVA

Mi nombre completo es

Mis amigas y amigos me dicen

Tengo años

Estudio en

Mi centro educativo se llama

Mi mayor potencia es

Mi mayor limitación es



# Índice

Introducción.....	9
¿Qué personas pueden aprender con esta Cartilla? .....	9
<b>TEMA 1. MIS DERECHOS SEXUALES Y MIS DERECHOS REPRODUCTIVOS SON DERECHOS HUMANOS.....</b>	<b>13</b>
¿Qué son los derechos humanos?.....	13
¿Qué es la sexualidad?.....	13
¿Qué es la salud sexual? .....	14
¿Qué es la salud reproductiva?.....	14
¿Qué son los derechos sexuales y los derechos reproductivos? .....	15
Actividad 1 .....	18
Actividad 2 .....	19
<b>TEMA 2. MI SEXUALIDAD Y MI AUTOCUIDADO .....</b>	<b>20</b>
¿Qué es sexualidad? .....	20
El autocuidado.....	20
¿Es malo hablar de sexualidad?.....	21
Y entonces ¿qué es el sexo? .....	21
¿Qué son las relaciones eróticas?.....	21
¿Por qué la masturbación se llama autoerotismo? .....	22
¿El enamoramiento y el amor en pareja es erótico?.....	22
¿Qué son las relaciones coitales? .....	23
¿Y qué tiene que ver todo esto con el autocuidado?.....	24
¿Cómo pueden cuidar su cuerpo las mujeres adolescentes?.....	24
¿Cómo pueden cuidar su cuerpo los hombres adolescentes? .....	25
¿Cómo podemos cuidarnos en las relaciones de noviazgo?.....	25
Actividad 1 .....	28
Actividad 2 .....	29
Actividad 3 .....	30
Actividad 4 .....	31
Actividad 5 .....	32
Actividad 6 .....	33
Actividad 7 .....	36
Actividad 8 .....	38
Conceptos importantes .....	43
<b>TEMA 3. YO FEMENINA?, ¿YO MASCULINO?: GÉNERO.....</b>	<b>44</b>
Sexo biológico o cuerpo y sexo social o género, no son lo mismo.....	44

¿Qué son los estereotipos de género?.....	44
¿Qué son las relaciones de género?.....	45
¿Qué significa pasar de la equidad a la igualdad de género?.....	46
Actividad 1 .....	49
Actividad 2 .....	50
Actividad 3 .....	51
Actividad 4 .....	52
<b>TEMA 4. MASCULINIDADES.....</b>	<b>53</b>
¿Qué es masculinidad hegemónica?.....	53
Actividad 1 .....	56
Actividad 2 .....	57
Actividad 3 .....	58
<b>TEMA 5. EMBARAZO ADOLESCENTE.....</b>	<b>60</b>
Actividad 1 .....	65
Actividad 2 .....	66
Actividad 3 .....	67
<b>TEMA 6. MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS: TOMANDO DECISIONES INFORMADAS..</b>	<b>68</b>
¿Qué es la anticoncepción?.....	69
¿Qué son los métodos anticonceptivos? .....	69
¿Qué es la atención diferenciada y amigable para adolescentes?.....	71
Actividad 1 .....	73
<b>TEMA 7. PROTEGIÉNDONOS DEL VIH/SIDA Y DE LAS ITS.....</b>	<b>74</b>
¿Cómo se transmite el VIH? (vía sexual, sanguínea y vertical) .....	74
El VIH se transmite por tres vías o formas:.....	75
¿Cómo NO se transmite el VIH?.....	75
Factores que incrementan la vulnerabilidad al VIH:.....	76
¿El VIH tiene cura?.....	76
Y ¿Qué son las infecciones de transmisión sexual (ITS)? .....	77
¿Cuáles son los factores de riesgo para adquirir ITS?.....	77
¿Cómo se presentan las ITS? .....	78
¿Qué hacer cuando se presentan síntomas de una ITS? .....	78
¿Son muy graves? ¿Se pueden complicar?.....	78
Actividad 1 .....	81
<b>TEMA 8. PREVINIENDO LA VIOLENCIA.....</b>	<b>83</b>
¿Cuáles son las causas de la violencia?.....	85
Actividad 1 .....	88
Actividad 2 .....	89
<b>TEMA 9. FORMULACIÓN DE PROYECTOS SOCIALES .....</b>	<b>90</b>

# Código de Conducta

para la seguridad y protección de niñas, niños y adolescentes

Como personal de Save the Children y de sus organizaciones socias, voluntarios/as, pasantes, consultores/as, proveedores/as, visitantes y otros vinculados a la organización, me comprometo a:

- Nunca golpear o maltratar físicamente o psicológicamente a una niña, niño o adolescente.
- Nunca participar en una actividad sexual o mantener relaciones sexuales con una persona menor de 18 años. El conocimiento erróneo de la edad de la niña, niño o adolescente no es una defensa.
- Nunca llevar a una niña, niño o adolescente con el cual se trabaja, a dormir a casa.
- Nunca dormir en la misma habitación o cama que una niña, niño o adolescente.
- Nunca estar a solas con una niña, niño o adolescente con quien trabaja, fuera de la vista o escucha de otra persona adulta.
- Nunca tolerar o participar en comportamientos ilegales o peligrosos con niñas, niños o adolescentes.
- Nunca discriminar o mostrar un trato preferencial hacia una niña, niño o adolescente excluyendo a otras/os.
- Nunca pedir a niñas, niños y adolescentes datos personales (celular, dirección), ni agregarlos a redes sociales. Tampoco tomar fotografías o videos sin autorización y compartirlas.



Si alguna persona adulta tiene mal comportamiento o actitud contigo, **NO** te quedes callada, no te quedes callado, ¡Se valiente!!, aplica las 3 reglas de oro:



**Gritar y decir  
¡NO!**

**Correr y  
pedir  
ayuda**



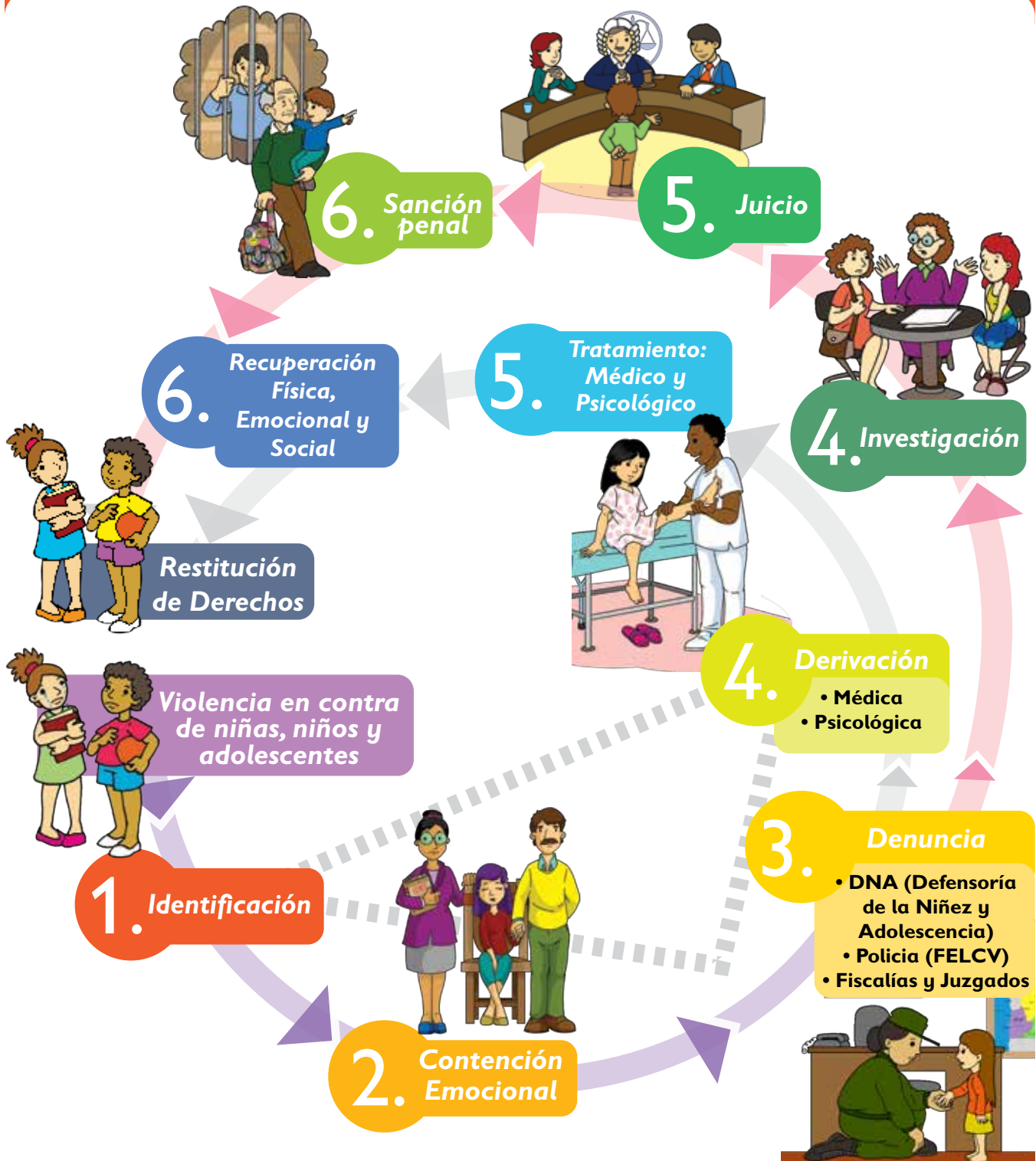
**Avisar a una  
persona  
adulta de  
confianza**



*Si te sientes mal o incómodo/a por el trato que recibes en el desarrollo de nuestras actividades; ¡No te quedes callada, No te quedes callado!, cuéntale a alguna persona adulta de tu confianza, que puede ser alguien de tu familia, un personal o el Punto Focal de Salvaguarda de Save the Children.*



# Ruta crítica de atención a Niñas, Niños y Adolescentes en caso de violencia



# Introducción

Esta herramienta tiene como objetivo promover la toma de decisiones asertivas y autónomas sobre la vida sexual y la vida reproductiva, asumiendo los derechos sexuales y los derechos reproductivos como parte de la misma. Esta herramienta provee información que ayuda a promover procesos transformadores y equilibrados de la sexualidad, el desarrollo psicosexual, la orientación sexual, la identidad genérica, el relacionamiento equitativo de género, la decisión de concebir o no hacerlo, la prevención respecto a infecciones de transmisión sexual, y la prevención de situaciones de violencia. El resultado clave de este proceso es que NNA generen un proyecto comunitario enmarcado en los derechos sexuales y los derechos reproductivos que pueda ser replicado entre pares en su localidad.

## ¿Qué personas pueden aprender con esta Cartilla?

Todas las personas pueden aprender con esta Guía, pues se enmarca en el mandato de la Constitución Política del Estado que reconoce la igualdad en el ejercicio de derechos de las personas, independientemente de su edad, sexo, orientación sexual, identidad de género, etnia o cultura, hecho que es altamente positivo para el fortalecimiento y potenciación de capacidades individuales.

Este fortalecimiento está mediado por el **poder** en las relaciones interpersonales que pueden manifestarse negativamente en técnicas y acciones de adoctrinamiento, dominación o sumisión, generando **normas sociales tóxicas**; o pueden hacer uso positivo del mismo, equilibrándolo y distribuyéndolo de manera equitativa, generando **normas sociales positivas**.

En razón de ello, en la presente Guía se impulsa el cambio de aquellos usos y costumbres, cuyas prácticas se constituyen en normas sociales tóxicas que pueden atentar contra los derechos de las personas, para alentar la construcción de normas sociales positivas a través del uso adecuado del poder en las relaciones interpersonales, especialmente en cuatro situaciones:

**\* Poder y sexualidad:** en muchas sociedades existe la norma social tóxica, profundamente arraigada que las mujeres son sexualmente débiles porque su biología, psicología, género y su estatus legal no tiene la fuerza que tiene la sexualidad de los hombres; por ello se suele evitar que las mujeres participen en procesos educativos, políticos y económicos; incentivando o poniendo sobre los hombros de los hombres, dichos procesos. Eso debe cambiar.

Es preciso alentar y construir una norma social positiva que viabilice el autocontrol de los cuerpos, la ruptura de las barreras existentes para la vivencia de una sexualidad responsable,

placentera y libre, la posibilidad de decisión sobre la reproducción y anticoncepción, así como la vivencia plena de la orientación sexual, de la identidad de género y la expresión de los afectos, son derechos de las personas independientemente de que sean mujeres u hombres.

**\* Poder y género:** en muchas sociedades existe la norma social tóxica que mujeres y hombres deben ser criados de maneras diferentes, destinando a las mujeres las funciones de reproducción, producción, exhibición, y a los hombres, las de procreación, protección y consumo; por ello se suele separar las posibilidades de aprendizaje, tanto para las mujeres como para los hombres, encarcelando a ambos en estos roles y funciones. Eso debe cambiar.

Es preciso alentar y construir una norma social positiva que viabilice las posibilidades de acceso a una educación equitativa e igualitaria, cuyo fin sea el de potencializar las aptitudes y capacidades de las personas, para que estas se desarrollen plenas, para que sus cogniciones, afectos y comportamientos respondan a la esencia de su ser.

**\* Poder y diferencias de edad:** en muchas sociedades existe la norma social tóxica que las personas que se encuentran en la niñez y en la adolescencia deben obedecer a sus mayores (especialmente madres, padres, tutores, tutoras, educadores y educadoras), sin reflexionar, sin objetar o sin cuestionar la orden que se les está dando, así ésta les violente. Eso debe cambiar.

Es preciso alentar y construir una norma social positiva que viabilice el reconocimiento que niñas, niños y adolescentes son personas de derecho, que tienen la capacidad de pensar, sentir y actuar por sí mismas y, por lo tanto, de decidir; que, si bien el entorno social debe cerciorarse que estén satisfechas sus necesidades de alimentación, salud, educación, comunicación e ingreso al mundo social, este entorno tiene como función el acompañar el desarrollo de capacidades, potenciándolas.

**\* Poder y cultura:** en muchas sociedades existe la norma social tóxica que subalterniza la diversidad, asumiendo que las personas deben ser tratadas como “especiales” en razón de su etnia, de su ascendencia indígena, a los orígenes de sus familias, de sus discapacidades diferentes, de su orientación sexual o de su identidad de género. Eso debe cambiar.

Es preciso alentar y construir una norma social positiva que viabilice la comprensión que todas las personas en el mundo somos diversas, así como la naturaleza misma lo es, que las capacidades cognitivas, afectivas y comportamentales de las personas son diversas y que gracias a ello es posible la existencia del planeta.

Con el fin que niñas, niños y adolescentes crezcan y se desarrollen libres de normas sociales tóxicas que otrora encarcelaban y limitaban las posibilidades de existencia de miles y miles de personas, en la

presente Guía se transversaliza la posibilidad de construir normas sociales positivas, en cada uno de los temas a trabajar, de manera que la persona que facilite los tenga presentes cada vez que vaya a desarrollar una dinámica.



**Recuerda:** Es posible **cambiar normas sociales tóxicas** evidenciándolas, analizándolas y rompiendo con ellas, **alentando la construcción de normas sociales positivas** para cada aspecto de nuestra vida. Todas las personas podemos lograrlo, generando equilibrio en las relaciones interpersonales mediadas por el poder en la sexualidad, en el género, en las diferencias etarias y en la diversidad cultural.



## Mis derechos sexuales y mis derechos reproductivos son derechos humanos

### ¿Qué son los derechos humanos?

Un derecho es una garantía que todas las personas tenemos, algunos de estos derechos son perceptibles ante nuestros sentidos, por ejemplo: la alimentación, vivienda, etc., y otros que no los podemos ver, pero existen como consensos sociales: la libertad, la seguridad, la educación, etc.

Los derechos humanos son inherentes a los seres humanos -es decir, innatos e inseparables-. Todas las personas gozamos de estos derechos, más allá de cualquier factor particular (nacionalidad, religión raza, orientación sexual, clase social, etc.)

Estos derechos son interrelacionados, interdependientes, indivisibles y universales, y están suscritos en normativas que garantizan su cumplimiento.

Cada derecho conlleva deberes y responsabilidades. Por ejemplo, NNA tienen el derecho a la educación, este derecho conlleva a la responsabilidad de estudiar. Otro de los derechos que tenemos es el derecho a la salud, y nuestra responsabilidad es acudir al centro de salud, seguir las recomendaciones y cumplir con los tratamientos dispuestos por las personas encargadas de la salud.

La Declaración Universal de los Derechos Humanos es un logro para la humanidad, pues se aplica a todas las personas por igual, sin ningún tipo de distinción. Bolivia es uno de los países que se suscribió a la Declaración Universal de los Derechos Humanos, firmado y aceptando, respetar y cumplir los parámetros establecidos en esta Declaración.

### ¿Qué es la sexualidad?

- \* La sexualidad es nuestra forma de ser en el mundo.
- \* En sexualidad, sexo, coito y erotismo no son lo mismo.

- \* Todas las personas tenemos sexo desde que somos concebidas hasta que morimos, vivimos erotismo en la búsqueda y disfrute consciente del placer y sostenemos coito cuando existe un encuentro genital mediado por la penetración<sup>1</sup>.

La comprensión de la sexualidad integral, el reconocimiento del sexo biológico manifestado en los cromosomas, células, gónadas y hormonas; del sexo legal manifestado en el reconocimiento jurídico por parte del Estado; del sexo psicológico manifestado en la capacidad de sentir atracción erótica y enamorarnos; del sexo social manifestado en el aprendizaje de las atribuciones genéricas que cada sociedad hace para normar los comportamientos de las mujeres y los hombres de su sociedad; la valoración de la vivencia erótica más allá de las sensaciones generadas en una relación de pareja o de las sensaciones genitales; la comprensión del coito como un acto físico, relacional, lúdico o reproductivo; ha viabilizado en Bolivia la diferenciación entre salud sexual y salud reproductiva, y entre los derechos sexuales y los derechos reproductivos<sup>2</sup>.

## ¿Qué es la salud sexual?

La salud sexual es un estado de bienestar físico, mental y social respecto a nuestra sexualidad. Según la Organización Mundial de la Salud, requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia. En el Tema 2: Mi sexualidad y autocuidado, se profundiza en la materia.

La salud sexual se manifiesta como un estado de equilibrio físico, mental y social de la sexualidad de la persona en relación consigo misma, con su entorno social y su entorno natural; la salud reproductiva tiene que ver con el estado de equilibrio físico relacionado a los órganos reproductivos y a su funcionamiento. En ese sentido, los derechos sexuales tienen que ver la vida misma de las personas, con cada momento de su existencia, mientras que los derechos reproductivos se centran en el funcionamiento de los órganos de reproducción y las decisiones que se toman en torno a ellos y a las posibilidades de decidir de la persona.

## ¿Qué es la salud reproductiva?

La salud reproductiva es un estado general de bienestar físico, mental y social en todos los aspectos relacionados a las funciones y procesos de nuestro sistema reproductivo. La salud reproductiva es la capacidad de disfrutar de una vida coital satisfactoria con la libertad de procrear o de no hacerlo, y

1 Salazar, M. (2010). Educación para la Sexualidad. Cima Ediciones. La Paz-Bolivia

2 Salazar, M. (2010). Educación para la Sexualidad. Cima Ediciones. La Paz-Bolivia

si decidimos hacerlo, determinar cuándo y con qué frecuencia. Esto implica el derecho de la mujer y el hombre a obtener información sobre planificación familiar y sobre métodos para regular la fecundidad, así como el acceso a métodos seguros, eficaces, asequibles y aceptables. Implica también el derecho a recibir servicios adecuados de atención de la salud, que permitan embarazos y partos sin riesgo, y que den a las parejas la posibilidad de tener hijos e hijas sanos, si así lo deciden.

## ¿Qué son los derechos sexuales y los derechos reproductivos?

Los derechos sexuales y los derechos reproductivos son parte integrante de los derechos humanos. Son derechos y libertades fundamentales de todas las personas; les permiten adoptar libremente, sin ningún tipo de violencia, una amplia gama de decisiones sobre su sexualidad y su reproducción. Para asegurar el desarrollo de una sexualidad saludable en los seres humanos y en las sociedades, los derechos sexuales y los derechos reproductivos (DSDR) deben ser reconocidos, respetados, ejercidos, promovidos y defendidos por todas las sociedades, con todos sus medios, en el marco de la libertad, la responsabilidad y el respeto.

**Derechos sexuales:** son parte de los derechos humanos y se refieren a la forma en la que las personas expresan su sexualidad de manera libre y placentera, en un marco de respeto mutuo, sin escenarios de violencia, ni discriminación, y con equidad entre mujeres y hombres.

**Derechos reproductivos:** son también parte de los derechos humanos, y tienen el objetivo de garantizar nuestro bienestar físico, mental y social en todos los aspectos relacionados con nuestro sistema reproductivo, sus funciones y procesos, así como brindarnos la libertad para decidir sobre el número y espaciamiento entre hijas e hijos que deseemos y decidimos tener.

### DERECHOS SEXUALES

Derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad.

Derecho a ejercer y disfrutar plenamente nuestra sexualidad.

Derecho a construir y decidir sobre nuestra identidad sexual.

Derecho a vivir libre de toda forma de discriminación.

Derecho a la privacidad y a la intimidad, así como a que se resguarde con confidencialidad la información personal.

Derecho a una vida sexual libre de cualquier tipo de violencia.

Derecho a información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad.

Derecho a la educación integral en sexualidad.

Derecho a los servicios de salud sexual y salud reproductiva.

Derecho a la participación en la generación de políticas públicas sobre sexualidad y reproducción.



## DERECHOS REPRODUCTIVOS

Derecho a tomar decisiones sobre nuestra reproducción sin sufrir discriminación, coerción o violencia.

Derecho a decidir sobre el número de hijas e hijos que se desean y el espacio de tiempo entre un embarazo y otro.

Derecho a acceder a métodos de anticoncepción modernos, incluida la anticoncepción de emergencia.

Derecho a acceder a servicios de salud especializados para garantizar la maternidad segura.

Derecho a decidir sobre el tipo de familia que se quiere formar.

Derecho a ejercer la maternidad recibiendo un trato equitativo en la familia, los espacios de educación y el trabajo.

Derecho a acceder a los beneficios de los avances científicos en la salud sexual y salud reproductiva.

Derecho a continuar el proceso formativo en aula para las jóvenes y adolescentes embarazadas.

Fuente: UNFPA, 2017.



**RECUERDA:** Tienes el poder de cambiar normas sociales tóxicas por normas sociales positivas:

- \* **Poder y sexualidad:** Romper con la idea que la sexualidad se reduce a la práctica coital y que por ello no se debe hablar de la misma, alentando la idea que todas y todos vivimos nuestra sexualidad desde que nacemos hasta que morimos, porque es “nuestra forma de ser en el mundo”.
- \* **Poder y género:** Romper con la idea de que por naturaleza, mujeres y hombres tenemos derechos sexuales diferentes, alentando la idea que todas y todos tenemos los mismos derechos en tanto vivimos nuestra sexualidad de manera permanente, pero que algunos derechos reproductivos tendrán características diferentes en tanto tenemos órganos reproductivos distintos.
- \* **Poder y edad:** Romper con la idea que niñas, niños y adolescentes carecen de derechos sexuales, alentando la idea que ellas y ellos tienen derecho a la educación integral de su sexualidad, que tienen derecho a la protección contra cualquier forma de violencia sexual, que tienen derecho a ser protegidas y protegidos contra el uso de sus cuerpos para fines de satisfacción de otra persona.

\* **Poder y cultura:** Romper con la idea que promover una educación integral de la sexualidad generará prácticas culturales “promiscuas” o “desenfrenadas”, alentando la idea que la información científica y laica sobre la sexualidad genera prácticas de cuidado y de responsabilidad personal, social y cultural.



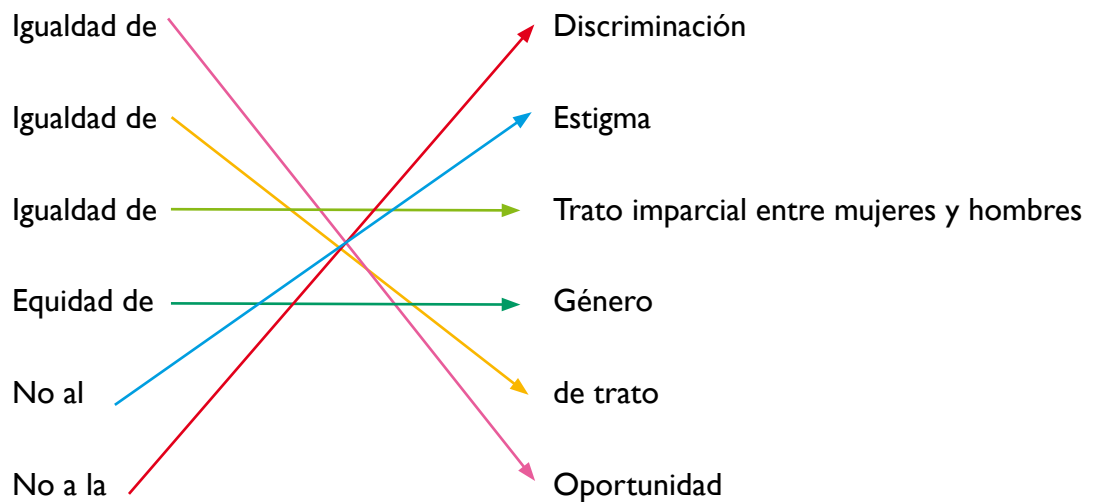
Fuente: Católicas por el derecho a decidir

# ACTIVIDAD 1

**Considerando que los Derechos son todos los mecanismos legales que protegen a las personas y los Deberes son las obligaciones que deben cumplir para poder ejercer sus derechos completemos el siguiente cuadro:**

DERECHOS	DEBERES
Si mi derecho es vivir libre de toda forma de discriminación	Mi deber es...
Si mi derecho es acceder a los servicios de salud sexual y salud reproductiva	Mi deber es...
Si mi derecho es acceder a métodos de anticoncepción modernos, incluida la anticoncepción de emergencia	Mi deber es...
Si mi derecho es acceder a una educación integral de la sexualidad	Mi deber es...

**¿Qué factores debemos tomar en cuenta para ejercer nuestros derechos y respetar los de las otras personas?**



### PARA NO OLVIDAR:

\* Los derechos sexuales y los derechos reproductivos son los más humanos de los derechos humanos.

\* Los derechos de una persona terminan donde empiezan los derechos de la otra.

\* Todo derecho viene de la mano de una responsabilidad.

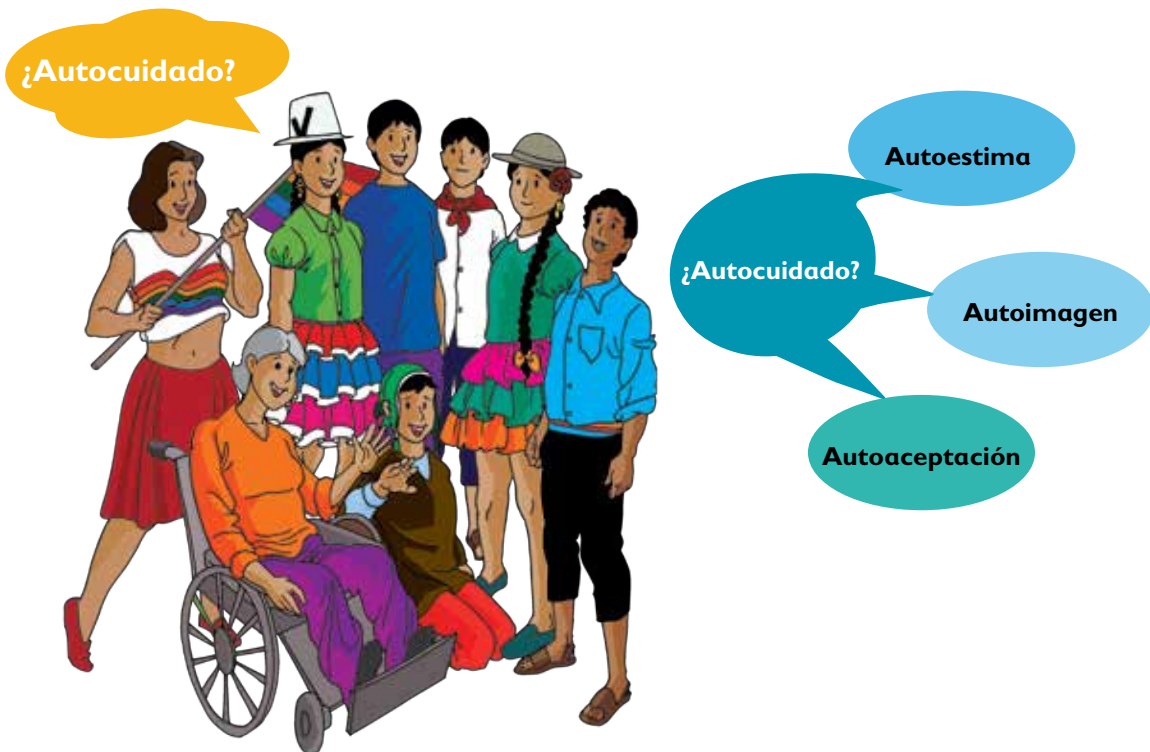
## Mi sexualidad y mi autocuidado

### ¿Qué es sexualidad?

La sexualidad representa la generación de deseos, sentimientos, fantasías y emociones; es decir, el desarrollo de una orientación sexual, que puede definirse como aquella parte de la identidad del individuo que le permite reconocerse y actuar como un ser sexual.

### El autocuidado

El autocuidado es la capacidad de decidir sobre el cuerpo y los sentimientos, asumiendo el control de las emociones y la capacidad de ejercer conductas de protección. Está basado en tres conceptos claves:



## ¿Es malo hablar de sexualidad?

Hablar de sexualidad es hablar de la vida misma. Es un encuentro con el propio cuerpo, con los sentimientos, deseos y con las posibilidades de desarrollo personal y social, puesto que las construcciones sociales imponen a mujeres y hombres una manera diferente y desigual de vivir y expresarse. Y es que cada cultura redefine la sexualidad; la regula con normas creando discursos y juzga sus variadas manifestaciones.

## Y entonces ¿qué es el sexo?

Desde el punto de vista biológico, el sexo es aquella condición física que diferencia al macho de la hembra, tanto entre los seres humanos como en el mundo animal y vegetal.

Las personas tenemos un sexo biológico que está relacionado con nuestros cromosomas, con nuestras gónadas, con nuestras hormonas, con nuestras células germinales y con nuestro cerebro; también tenemos un sexo psicológico relacionado con nuestra capacidad de enamorarnos y se manifiesta en nuestra orientación sexual; así mismo tenemos un sexo legal relacionado al reconocimiento jurídico que tenemos en nuestros documentos; y tenemos un sexo social que expresa nuestra construcción genérica que se manifiesta en nuestra identidad de género.

- \* Sexo biológico: nuestro cuerpo.
- \* Sexo psicológico: nuestra capacidad de enamorarnos.
- \* Sexo legal: nuestro reconocimiento jurídico.
- \* Sexo social: nuestro género.

## ¿Qué son las relaciones eróticas?

Los comportamientos eróticos responden a la búsqueda y disfrute consciente de placer que viven las personas en diferentes momentos de su vida. Si bien, la sociedad ha reducido esta vivencia sólo a las sensaciones de intercambio placentero que viven las parejas a partir de las miradas, caricias, besos y estimulación de diversas partes del cuerpo, hoy sabemos que el erotismo aparece cuando una persona mira, corre, salta, juega, come, habla, canta, etc. es decir cada vez que una persona disfruta de sus sensaciones. Por tanto, el erotismo, no es sólo una práctica de pareja y cualquier persona, independientemente de su edad puede tener vivencias eróticas.

## ¿Por qué la masturbación se llama autoerotismo?

Una práctica relacionada a la sexualidad es la masturbación, desde la niñez, las personas comienzan a descubrir que existen regiones en el cuerpo que, al ser acariciadas, manipuladas y friccionadas, proporcionan sensaciones de placer. Son las zonas erógenas, y al estimularlas, tanto los hombres como las mujeres pueden llegar al orgasmo, es decir al clímax de la excitación. En la actualidad, especialistas en sexualidad consideran que la masturbación es una de las formas en la que la persona adolescente aprende a tener placer (autoerotismo) y a conocer mejor su cuerpo y sus emociones. La masturbación implica sentimientos y emociones importantes, que no causa lesiones, no provoca locura, no disminuye la fuerza, ni detiene el crecimiento.

## ¿El enamoramiento y el amor en pareja es erótico?

Sí, ambos son las expresiones más representativas del erotismo porque pueden brindar muchas sensaciones de placer. **El enamoramiento** es la atracción y pasión que sentimos por otra persona, nos genera tantas sensaciones placenteras que consideramos que nuestra vida sería imposible sin la otra persona eso, hasta que aparece **el amor en pareja** que manteniendo las sensaciones del enamoramiento profundiza la posibilidad de construcción de una vida en común y genera reflexión sobre el desarrollo y crecimiento personal a la par del desarrollo y crecimiento personal de la pareja.

El enamoramiento es una experiencia pasional, emocional y afectiva. Las personas adolescentes se enamoran con facilidad, ya que están en la edad más propicia. Con cada enamoramiento experimentan una diversidad de sensaciones y emociones afectivas, en distintas formas y con diferente trascendencia. Es común pasar por este proceso de enamoramiento, como también lo es tener dudas sobre si los sentimientos que se experimentan son realmente amor. Por ello, es fundamental, que las personas adolescentes reflexionen sobre las razones que tienen para establecer una relación interpersonal, coital o no, así como sobre la importancia de saber establecer relaciones sociales constructivas y responsables.

El amor es una experiencia racional, sentimental y afectiva. Las personas en general tienen dificultad para diferenciarla del enamoramiento, pues les cuesta entender que cuando se ama en pareja, el enamoramiento alimenta al amor, pero este se trata de la proyección de una vida conjunta donde cada miembro de la pareja vela por su propio desarrollo y crecimiento, pero lo hace en la disposición de apoyar el desarrollo y crecimiento de la otra persona. El amor en pareja implica análisis, planificación y valoración de la vida de la propia vida y la vida de la otra persona, por ello, se realizan acciones para alimentar el erotismo, pero también para impulsar el raciocinio en la relación.

*“Cuando una persona está enamorada siente que no puede vivir sin la otra persona. Cuando una persona ama en pareja sabe que puede vivir sin la otra persona, pero decide vivir con ella para juntos conformar un equipo que apoye mutuamente su desarrollo”.*

Marynés Salazar

## ¿Qué son las relaciones coitales?

Los comportamientos eróticos incluyen el intercambio afectivo a través del cual las personas se acarician y estimulan sus cuerpos para sentir y producirse placer, llegando algunas veces al coito, que es un término usado para describir la penetración del pene en la vagina. Sin embargo, actualmente el significado se amplía a la penetración del pene en cualquier orificio corporal (vagina, ano, boca), concepto que es importante para entender los mecanismos de transmisión de las infecciones de transmisión sexual.

Si bien, para esta práctica, no hay normas universales, se recomienda que nunca suceda en la niñez y que las personas terminen de desarrollar sus cuerpos y sus genitales antes de sostenerlas, es decir cuando hayan concluido su adolescencia. Luego de ello, en la juventud, algunos empiezan antes y otros después. Lo importante es tomar esta decisión responsablemente, independientemente de presiones externas, especialmente de grupos que alientan a la persona joven a ser coitalmente activa.

## Inicio de relaciones coitales

Si bien, como se mencionó antes, no hay normas universales para esta práctica, se recomienda que:

- \* Nunca suceda en la niñez y que las personas terminen de desarrollar sus cuerpos y sus genitales antes de sostenerlas, es decir cuando hayan concluido su adolescencia.
- \* Nunca se den por presiones externas, chantajes de la pareja o del entorno social, o violencia de cualquier tipo.
- \* Siempre se den con disfrute y asumiendo responsablemente sus consecuencias.
- \* Siempre se den protegidas para evitar la transmisión de alguna ITS.
- \* Siempre se den bajo información de métodos anticonceptivos para que la decisión de un embarazo responda a la planificación.



## ¿Y qué tiene que ver todo esto con el autocuidado?

El autocuidado se expresa en la capacidad de decidir sobre el propio cuerpo, los propios sentimientos, en asumir el control de las emociones y afectos de una manera libre y placentera, en la búsqueda de información para decidir responsablemente sobre el inicio de las relaciones coitales, sobre el uso de métodos anticonceptivos, sobre la decisión de tener hijas o hijos, o no tenerlos, sobre el uso de métodos de barrera que impidan contraer ITS o VIH/SIDA, sobre la construcción de una vida libre de violencia, etc.,

Es muy importante recordar que la búsqueda del bienestar integral de las personas adolescentes se involucra con lo emocional, lo físico y lo afectivo, y se expresa en “quererse” en cualquier situación.

## ¿Cómo pueden cuidar su cuerpo las mujeres adolescentes?

- \* Prestar atención a las señales generales de bienestar o enfermedad (por ejemplo, nivel de energía, cansancio, fiebre, escalofríos, dificultad para respirar, etc.)
- \* Lavar, asear y observar el cuerpo, incluyendo las áreas genitales.
- \* Poner atención al sangrado durante el periodo menstrual: ¿cuántos días sangra?, ¿el sangrado es intenso o leve? Es buena idea registrar esta información en una hoja de papel o en un calendario, para conocer el patrón menstrual.
- \* Durante los días de la menstruación, cambiar con regularidad las toallas sanitarias. Utilizar tampones muy ocasionalmente, y si se los usa, cambiarlos regularmente y no usarlos por la noche, con información sobre cómo se los usa y el tiempo de uso.
- \* Autoexploración de las mamas (sentada o parada o acostada) cada mes, buscando tumoraciones o cualquier cambio en ellas.
- \* Observar si hay cambios en la piel. Fijarse si los lunares cambian de forma o de color.
- \* Consultar a un prestador de servicios de salud para realizar revisiones periódicas o si se observa la posibilidad de un problema de salud.

## ¿Cómo pueden cuidar su cuerpo los hombres adolescentes?

- \* Prestar atención a las señales generales de bienestar o de enfermedad (cansancio, fiebre, escalofrío, dificultad para respirar).
- \* Lavar, asear y observar el cuerpo, incluyendo el área genital. Los adolescentes sin circuncisión deben tener cuidado en desplazar el prepucio de la cabeza a la base del pene para lavar cualquier secreción que se haya acumulado en los pliegues.
- \* Examinar los testículos una vez al mes.
- \* Examinar el pene buscando escoriaciones, secreciones, irritaciones, etc.
- \* Prestar atención a señales de cambio en la rutina de la orina, como urgencia al orinar, frecuencia, color o goteo.
- \* Examinar la piel en busca de cambios. Observar si los lunares cambian de forma o de color.
- \* Si se observan cambios o alteraciones en el cuerpo, o si se tienen dudas, es importante hablar con un adulto o con un profesional de la salud.
- \* Consultar a una persona que brinda servicios de salud para realizar revisiones periódicas o si se observa la posibilidad de un problema de salud.

## ¿Cómo podemos cuidarnos en las relaciones de noviazgo?

Muchas veces, durante el noviazgo adolescente se viven situaciones de violencia que pasan desapercibidas por considerarse parte del “amor romántico”, es importante que las personas adolescentes tomen en cuenta las siguientes acciones, para prevenir violencias:

### SEÑALES DE NOVIAZGO VIOLENTO

Te da pellizcos, empujones, prohibiciones, bromas pesadas, burlas o sarcasmos.

Tiene conductas controladoras sobre la forma de vestir disfrazadas en protección.

Quiere saber todo sobre tu historia personal, tu intimidad y la información a la que se accedes.

Te vigila, critica tu manera de vestir, de peinarte, maquillarte, de hablar o comportarte.

Monta escándalos en público o en privado cuando no quieres hacer lo que te pide.

No se expresa ni habla sobre lo que piensa o desea; pretende que tú adivines lo que le sucede.

Te demuestra frustración y enojo por todo lo que no resulta ser como quiere.

Te desvaloriza o compara con otras personas, o insulta tu cuerpo, tu forma de pensar o tus creencias.

Te obliga a mantener relaciones coitales poniendo en práctica toda clase de manipulaciones.

Pone en duda tus sentimientos o su amor por ti.

Resalta y exagera tus defectos o los defectos de las personas que quieres.

Reacciona impulsivamente e intolerante.

Te amenaza con matarte o suicidarse si abandonas la relación o no haces lo que quiere.

Te pide perdón cada vez que te estás por ir, luego repite lo que hizo antes.



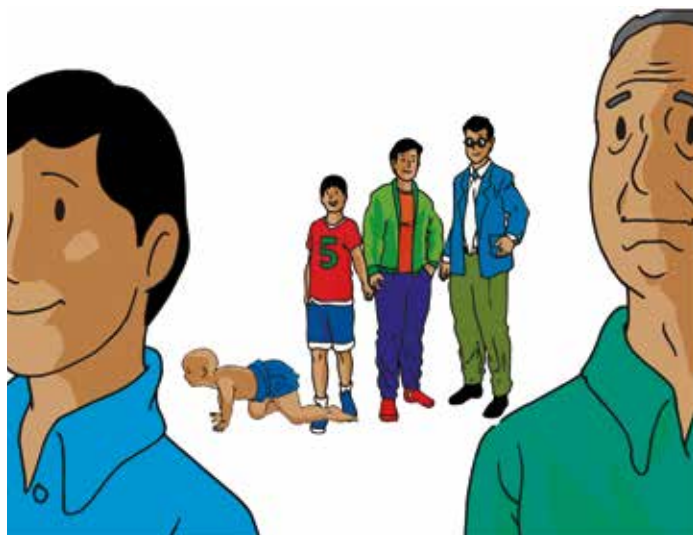
**RECUERDA:** Tienes el poder de cambiar normas sociales tóxicas por normas sociales positivas.

\* **Poder y sexualidad:** Romper con la idea que la sexualidad de las personas púberes y adolescentes las dirige hacia una etapa de “irresponsabilidad” y “desenfreno”, donde “gobiernan las hormonas”, alentando la idea que esta etapa genera mayores posibilidades de aprendizaje y que la rebeldía a la que tanto se teme, puede generar acciones creativas para administrar el erotismo y generar cuidado de los propios cuerpos y los cuerpos de otras personas.

\* **Poder y género:** Romper con la idea que la presencia de la menstruación y de la eyaculación en las personas los transforman en mujeres u hombres, porque están listos para desempeñar el rol de madre o de padre, alentando la idea que las personas somos mujeres u hombres desde que nacemos y que los roles de género se aprenden a lo largo de la vida pero que además deben ser decididos y no impuestos.

\* **Poder y edad:** Romper con la idea que las personas púberes o adolescentes “pierden la cabeza” y que debido a ello hay que pensar por ellas y ellos, alentando la idea que ellas y ellos se encuentran en una etapa tan poderosa de la vida, que si hacen uso de las experiencias positivas de su niñez y proyectan sus energías hacia la juventud, encontrarán la manera que sus potencialidades contribuyan a su vida y a la vida de las personas que les rodean.

\* **Poder y cultura:** Romper con la idea que la adolescencia es una etapa natural y crítica en la vida de todas y todos, alentando la idea que se trata de un proceso social, cuyas manifestaciones dependerán de las construcciones que su entorno hace de la misma.



# ACTIVIDAD 1

**Considerando que el erotismo es la búsqueda y disfrute consciente del placer en el cuerpo, escribamos en la línea punteada las cosas que las personas de diferentes edades disfrutan de hacer sin sentir vergüenza o miedo a las demás personas:**

Bebés .....

Niñas y niños .....

Púberes .....

Adolescentes .....

Jóvenes .....

Adultas .....

Adultas mayores .....

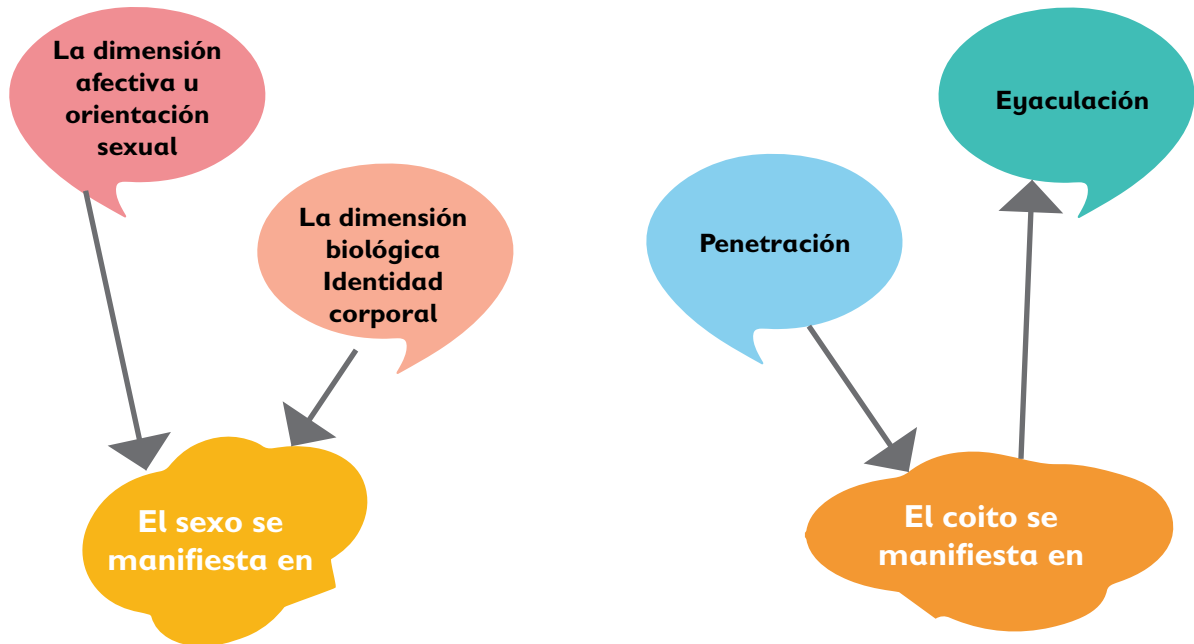


## Para no olvidar

Como viste, el erotismo, no se reduce a las experiencias de disfrute en pareja, existen otras formas de vivir nuestro erotismo y, por ende, nuestra sexualidad.

Para la Organización Mundial de la Salud, la sexualidad de las personas abarca toda la vida, esto implica tanto las relaciones con una o uno mismo, con las otras personas y con el entorno, es así que toda relación es sexual, pero no toda relación es erótica, ni toda relación es coital.

Indica con una flecha a qué concepto pertenecen



## ACTIVIDAD 3

### Las personas tienen relaciones coitales:

- \* Por no sentirse solas
- \* Por mostrar a la pareja que “se le da todo”
- \* Temor a que la pareja las deje
- \* Porque las amigas y los amigos ya tienen relaciones coitales
- \* Por presión del grupo
- \* Para probar algo nuevo
- \* Por curiosidad
- \* Porque considera que ya se está en edad de tener experiencia sexual
- \* Porque no sabe cómo decir “NO”
- \* Porque no tiene en el hogar todo el cariño que se necesita
- \* Porque dan una prueba de amor
- \* Por tratar de convencer a la otra persona que se case
- \* Porque se quiere probar que se es “muy hombre” o “muy mujer”
- \* Por dinero, por chantaje o amenaza
- \* Por violación
- \* Dialoga con tus amigas y amigos sobre tu parecer respecto a estas razones

Relaciona con una flecha las partes del cuerpo con las que expresas tus experiencias o sentimientos.



Y cómo lo fortalecería o mejoraría .....



## Para no olvidar

Rara vez pensamos o escuchamos a nuestro cuerpo. Sin embargo, nuestro cuerpo es lo primero que nos identifica y nos distingue de las demás personas. Es este cuerpo con el que nos expresamos, nos relacionamos y manifestamos nuestros sentimientos. Por ello debemos conocerlo, aceptarlo y cuidarlo como parte de una autoestima equilibrada y de un crecimiento integral.

Reconocer cómo se expresa nuestro cuerpo es importante porque la forma en la que lo hacemos influye en cómo me comporto con las demás personas, qué tipo de relaciones interpersonales construyo y, sobre todo, qué mecanismos de autocuidado practico. Nuestro cuerpo es una parte indivisible que no debemos dejar de lado.



# ACTIVIDAD 5

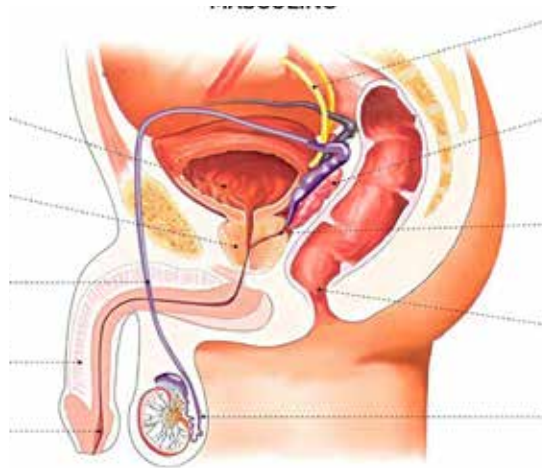
## AUTOCUIDADO – GENITALIDAD

Coloca los nombres a las diferentes partes de los genitales.

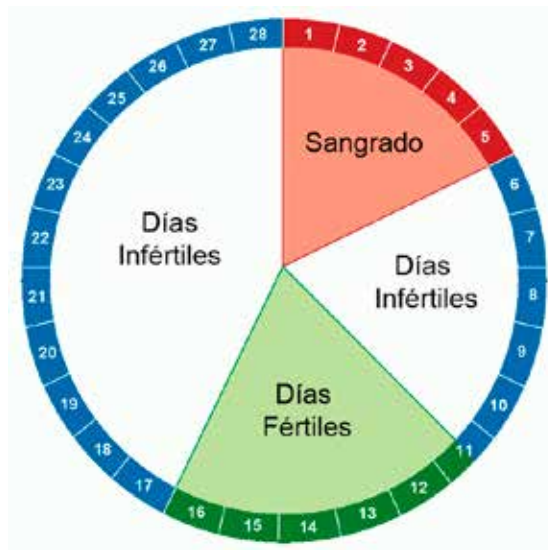
### GENITALES FEMENINOS



### GENITALES MASCULINOS



## HABLEMOS DE HIGIENE MENSTRUAL



Menstruación es: .....

Ovulación es: .....

Los días de mayor posibilidad de embarazo son .....

Los días de menor posibilidad de embarazo son .....



**Recuerda que:** La menstruación, es una manifestación mensual que el cuerpo de las mujeres se encuentra en equilibrio, por ello, cada vez que tengas tu menstruación agradece a tu cuerpo por comunicarte que se encuentra bien de salud.

La menstruación no es “una macana” o no nos “hace mujeres”. Desde la pubertad, la menstruación nos muestra que somos jóvenes y que el momento en que decidamos podemos reproducirnos, si así lo deseamos.



¿Sabías que hay aplicaciones que te ayudan a saber tu fecha posible de menstruación, ovulación, fertilización, etc.?



Las aplicaciones que ayudan a las mujeres a mantener un registro sobre la menstruación recopilan una cantidad de datos personales, con objeto de aumentar las posibilidades de un embarazo, disminuirlas o simplemente para mantener la regla más controlada, estas Apps preguntan a sus usuarias por sus hábitos de vida, (si fuman y en qué cantidad, cuánto alcohol beben o si han trasnochado), pero ojo se debe tener en cuenta la privacidad, ya que no todas son totalmente privadas.

## Datos curiosos:

¿Sabías que.....

- \* las ovogenesis (formación de óvulo) se realiza en los ovarios y la espartogenesis (formación de espermatozoides) se lleva en los testículos?
- \* la mujer nace con **400.000** ovocitos primarios y el hombre nace **sin** espermatozoides
- \* cada ovogonia genera 1 ovocito primario y cada espermatogonia produce 4 espermatozoide
- \* en la división meiótica, para el óvulo es mayor el material celular que pasa a una de las células hijas, y en la división del espermatozoide el material celular se reparte de manera equitativa



# ACTIVIDAD 7

## ¿Qué cambios experimentamos durante la pubertad?



## ¿Qué cambio en tu cuerpo fue el que te sorprendió más durante tu pubertad?

### CONSEJOS DE AUTOCUIDADO PARA CHICAS



Prestar atención a tu cuerpo si estás con fiebre o tos, etc.



Lavar, limpiar y observar el cuerpo, incluyendo las áreas genitales



Prestar atención a los detalles durante la menstruación.



Autoexploración de las mamas y estar atenta a cualquier cambio de tu cuerpo.



Si se tienen relaciones coitales usar un condón para prevenir un embarazo o una ITS (Infecciones de Transmisión Sexual).



Ante cualquier problema de salud acude a un servicio de salud así como para realizarte un control al menos una vez por año.

### CONSEJOS AUTOCUIDADO PARA CHICOS



Prestar atención a tu cuerpo si estás con fiebre o tos, etc.



Lavar, limpiar y observar el cuerpo, incluyendo las áreas genitales.



Explorar la bolsa escrotal y testiculos para detectar tumoraciones.



Prestar atención a cualquier molestia, herida y color de orina a nivel de los genitales.



Si se tienen relaciones coitales usar un condón para prevenir un embarazo o una ITS (Infecciones de Transmisión Sexual).



Ante cualquier problema de salud acude a un servicio de salud así como para realizarte un control al menos una vez por año.

## ACTIVIDAD 8

**Responde las siguientes preguntas del “juego del amor”:**

### **1. Diferencia entre enamoramiento y amor en pareja.**

Cuando las personas sentimos que alguien nos atrae eróticamente, que su presencia nos genera sensaciones agradables e inquietantes en el cuerpo, que queremos estar a su lado permanentemente y que sentimos que nuestra vida es casi imposible sin esa persona, estamos viviendo una experiencia de .....

Cuando las personas sentimos deseo, atracción y pasión cuando estamos en una relación de pareja, pero además de ello pensamos en nuestro desarrollo y el desarrollo de nuestra pareja, velamos por su bienestar de ambos y comprendemos que nuestra vida es posible sin esa persona, pero decidimos compartirla con ella, estamos viviendo una experiencia de .....

### **2. Una relación de pareja que se mantiene en el enamoramiento se caracteriza por .....**

### **3. Una relación de pareja que además llega al amor se caracteriza por .....**

### **4. Marca en qué mitos del amor aceptabas como cierto y analiza sus consecuencias:**

#### **Mito de la media naranja:**

Implica la creencia que elegimos la pareja que teníamos predestinada de alguna forma, y que ha sido la única o la mejor elección posible.

SI

NO

La aceptación de este mito podría llevar a un nivel de exigencia excesivamente elevado en la relación de pareja, con el consiguiente riesgo de decepción o de una tolerancia excesiva, al considerar que siendo la pareja ideal hay que permitirle más o esforzarse más para que las cosas vayan bien.

### Mito de anulación de atracción:

Existe la creencia que cuando una persona está enamorada, no puede sentir atracción por otras personas y aún menos de enamorarse de otra simultáneamente, pues si esto le sucede significa que no está realmente enamorada.

SI

NO

La aceptación de este mito podría llevar a sentimientos de culpa, al desconocer que la atracción es un proceso natural, que el enamoramiento es pasión y que responden a emociones, a diferencia del amor en pareja que responde a decisiones.

### Mito de la convivencia obligatoria:

Existe la creencia que el enamoramiento existe porque debe conducir a la unión estable de la pareja, a la convivencia o al matrimonio; que, si esto no sucede, la relación se constituyó en una pérdida de tiempo.

SI

NO

La aceptación de este mito podría llevar a que las personas que no desean casarse eviten sostener una relación de enamoramiento o amor, que culpen o se culpen por no haber decidido convivir o casarse, minimizando los momentos de aprendizaje y disfrute con la persona con quien tuvo una relación.

### Mito de la omnipotencia:

Existe la creencia que “el amor lo puede todo”, y por tanto si hay verdadero amor no deben influir decisivamente los obstáculos externos o internos sobre la pareja; que es suficiente con el amor para solucionar todos los problemas y para justificar todas las conductas.

SI

NO

La aceptación de este mito podría llevar a las personas creen que el amor mágicamente va a existir, que va a solucionar las dificultades y que mantendrá unida a la pareja pase lo que pase, limitando el esfuerzo y construcción cotidiana de la relación.



### Mito de la perdurabilidad o del amor eterno

Existe la creencia que el enamoramiento y el romanticismo de los primeros meses puede y debe perdurar para siempre, ante sola promesa, aunque el resto del tiempo las personas que conforman una pareja no hagan nada para alimentar el sentimiento.

SI

NO

La aceptación de este mito podría llevar a las personas a asumir que la promesa de amor debe asegurar que éste se mantenga, aunque existan situaciones difíciles o, peor aún, de violencia.

### Mito de la fidelidad mágica

Existe la creencia que cuando una persona se enamora vive algunos cambios corporales que le limitan su capacidad de atracción y de pasión por otra persona y que la forma de un documento elimina la posibilidad que acceda a otra relación.

SI

NO

La aceptación de este mito anula la idea que la fidelidad es una decisión personal y consensuada en pareja, para mantenerla como una convención social, preestablecida y adoptada sin reflexión.

### Mito de la equivalencia

Existe la creencia que el “enamoramiento” (pasión) es equivalente al amor en pareja (razón) y, por tanto, que si una persona deja de manifestar apasionamiento es que ya no ama a su pareja.

SI

NO

La aceptación de este mito lleva a pensar que la relación de pareja debe mantenerse pasional en cada momento y que cuando la pasión disminuye es necesario terminar la relación, truncando muchas veces la posibilidad de construir relaciones positivas de pareja.

### Mito del amor sacrificio

Existe la creencia que amar implica sacrificar el proyecto de vida personal, sacrificar las relaciones interpersonales y sacrificar la propia vida. Se asume que quien más se sacrifica más ama.

SI

NO

La aceptación de este mito implica la tolerancia hacia conductas violentas, asumiendo que quien más sufre ama más, esto lleva a pensar a las personas integrantes de la pareja que “porque me quiere me pega”.

### Mito del emparejamiento

Existe la creencia que la mujer o el hombre han nacido para tener pareja, y que esta debe ser del otro sexo que esto es algo natural y universal, por lo que en todas las épocas y culturas el ser humano ha tendido por naturaleza a emparejarse y ser monógamo.

SI  NO

La aceptación de este mito puede dar lugar a conflictos internos en aquellas personas no emparejadas o que hacen pareja con personas de su mismo sexo.

### Mito de los celos como muestra de amor

Existe la creencia que los celos son un signo de amor e incluso requisito indispensable para manifestar el “verdadero amor”.

SI  NO

La aceptación de este mito suele usarse habitualmente para justificar comportamientos egoístas, injustos, represivos e, incluso violentos bajo la idea de manifestar o asumir pertenencia.

### Mito del amor libre (amigos con derechos)

Existe la creencia que sostener relaciones coitales con el “permiso de la otra persona” sin mantener compromiso o responsabilidad afectiva es una muestra de libertad o mentalidad libre.

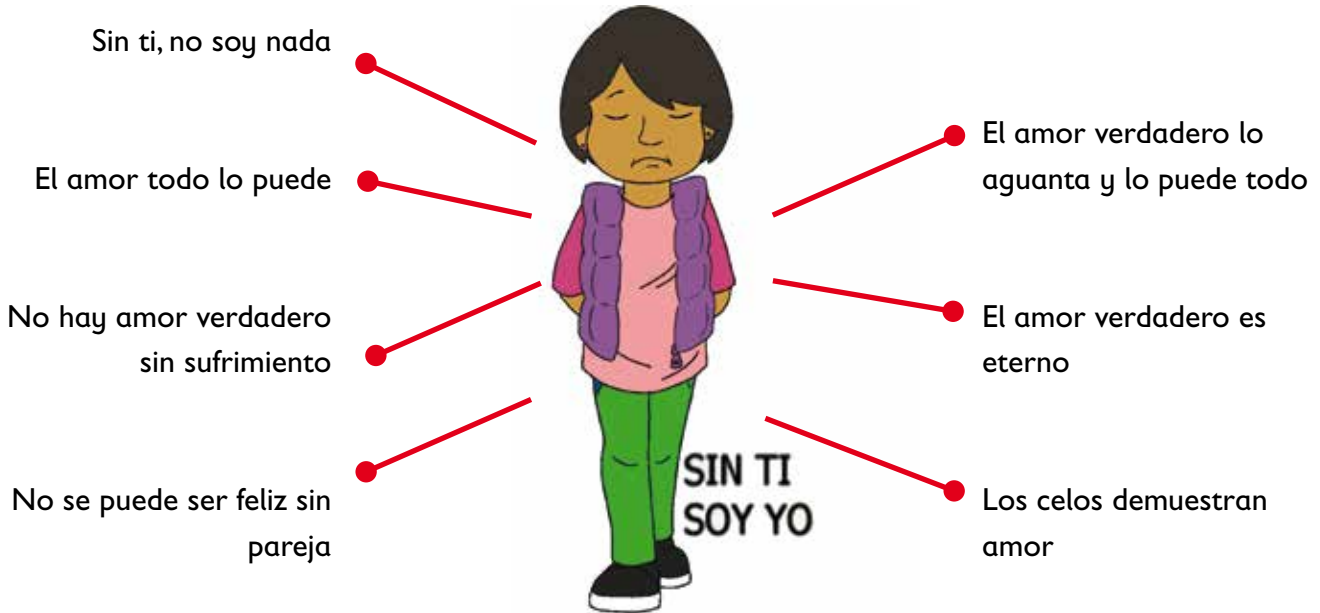
SI  NO

La aceptación de este mito mantiene oculta la intención de sostener un encuentro de desahogo físico sin el mayor compromiso, generando muchas veces confusiones y conductas irresponsables con el ser integral de la otra persona.

Es importante analizar el modelo de convivencia y de relación basado en la “igualdad” y en las “relaciones interpersonales saludables”. Para ello, se hace imprescindible llevar a cabo una reformulación del enamoramiento y del amor, ubicándolo en un espacio desmitificado y real, en el que las partes

implicadas estén en igualdad de condiciones y que asuman valores como el respeto, la confianza, el compromiso emocional, y la reciprocidad.

### ALGUNOS MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO



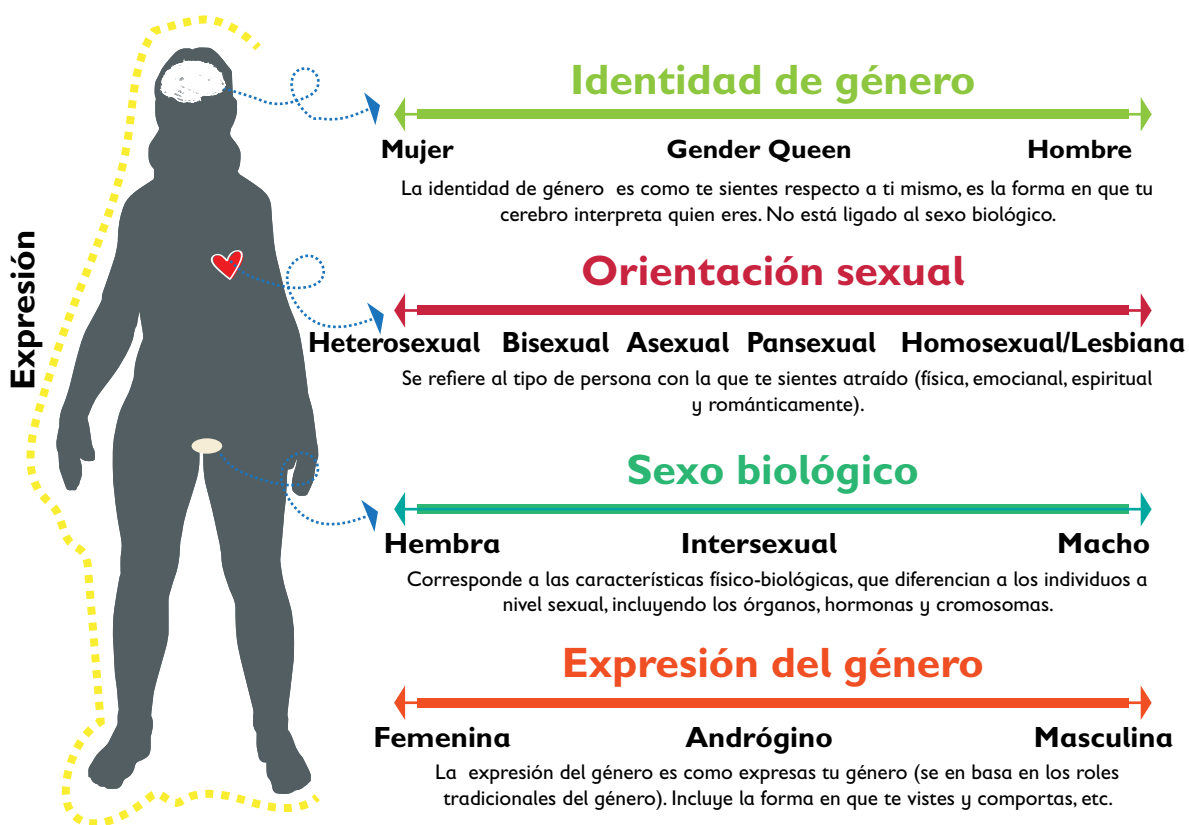
#### Para no olvidar

Entre las experiencias humanas más importantes figura el enamoramiento, que es una experiencia muy intensa, emocional y afectiva. Las y los adolescentes se enamoran con facilidad, ya que están en la edad más propicia para ello. Con cada enamoramiento experimentan una diversidad de sensaciones y emociones afectivas, en distintas formas y con diferente trascendencia. Es común pasar por este proceso de enamoramiento, como también lo es tener dudas sobre si los sentimientos que experimentan se profundizarán hacia una relación de amor. Por ello, es fundamental, reflexionar sobre las razones que se tienen para establecer una relación interpersonal constructiva, responsable y positiva.

**La sexualidad no solo involucra a los órganos genitales, sino también a otros órganos corporales, a nuestros sentidos sensaciones, sentimientos y emociones.**

## CONCEPTOS IMPORTANTES

### Aprendamos sobre sexualidad



## ¿Yo femenina?, ¿Yo masculino?: Género



A pesar que la sociedad asigna roles a hombres y a mujeres, las únicas diferencias que tenemos son biológicas. Lastimosamente, muchas veces estos roles ocasionan discriminación y quitan oportunidades a las personas, especialmente a las mujeres.

### **Sexo biológico o cuerpo y sexo social o género, no son lo mismo**

El sexo biológico o cuerpo es el conjunto de características tanto anatómicas como fisiológicas que distinguen a mujeres y hombres, mientras que el sexo social o género es la construcción social que refleja la personalidad del ser humano.

Es decir, “llegamos todos al mundo como seres humanos, posteriormente adoptamos, cambiamos o transgredimos los roles que la sociedad determina para las mujeres y hombres que la componen.

### **¿Qué son los estereotipos de género?**

Son ideas preconcebidas sobre cómo son y cómo deben comportarse las mujeres y los hombres. Por ejemplo:

- \* Las niñas juegan a la cocinita y no juegan fútbol
- \* Los hombres no lloran, ellos gritan
- \* Las mujeres no saben conducir, ellas son delicadas
- \* Los hombres no saben cuidar a sus hijas e hijos, ellos son torpes

Los estereotipos de género, se refieren a los modelos de mujer y de hombre en cada cultura. Se aprenden desde muy temprana edad a través de vestimentas, juegos, conversaciones, roles y funciones transmitidos por la familia, las instituciones educativas, los medios masivos de comunicación y las estructuras sociales en general. El perpetuar estos estereotipos genera discriminación y desigualdad, constituyéndose en base para acciones violentas y la tolerancia hacia las mismas.

### ¿Qué son las relaciones de género?

El género, al ser una construcción social, varía de unas épocas a otras en función de la economía, las normas y valores, la religión, el sistema político, la edad, etc.

Las relaciones de género resumen la forma de vincularse entre personas, mujeres y hombres, independientemente de su orientación sexual, pautada por los roles asignados y asumidos cultural y socialmente. Se basan en la desigualdad de derechos, obligaciones y oportunidades, la desigualdad de poder de control sobre los recursos económicos, que tiene directas repercusiones en la esfera privada, incluida la vivencia de la sexualidad.

En este entramado de relaciones de poder, las mujeres han sido relegadas, mientras que los hombres han asumido el proceso y el acceso a la toma de decisiones en el ámbito público. De igual manera, las personas cuya orientación sexual o identidad de género no se enmarca en la heteronormatividad, han sido sujetas de estigma y discriminación.

**Orientación sexual:** se refiere a la capacidad que tienen las personas para enamorarse de alguien de su mismo sexo, de alguien del otro sexo o de ambos sexos.

**Identidad de Género:** se refiere a cómo cada persona siente profundamente su experiencia interna e individual de género, la cual puede o no ser correspondiente al sexo legal asignado al nacer. Cuando hablamos de categorías de sexo, a menudo nos referimos a mujeres y hombres, niñas y niños por ser más fácil y, porque muchos de los roles de género son construidos alrededor de estas categorías. Es

importante recordar que hay diferentes identidades de género vividas por las personas alrededor del mundo y que no necesariamente se ajustan a estas categorías.

Este tipo de relaciones de subordinación se refleja también en el ejercicio de la salud sexual y la salud reproductiva. Un ejemplo claro es la negociación dentro de la pareja del uso de métodos de autocuidado y de anticoncepción; históricamente el que decidía, es decir permitía o no el uso de métodos de anticoncepción, era el hombre. Actualmente las mujeres están más informadas y deciden sobre su cuidado y protección.

## ¿Qué significa pasar de la equidad a la igualdad de género?

La transformación de las relaciones de poder entre mujeres y hombres, desde la visibilización del abuso en las mismas hasta la búsqueda que las personas que tuvieron menos tengan más y las que tuvieron más tengan menos, es el núcleo de la igualdad de género.

Por esta razón, es esencial identificar las formas positivas e inclusivas de poder a nivel individual (capacidad de decidir de manera autónoma, sensación de poder sobre su plan de vida, capacidad para actuar y cambiar) y colectivo (unirse a otras personas para lograr cosas que, de hacerlo de manera individual son más difíciles). Las relaciones a través de las cuales se ejercen, crean y reproducen las formas de poder, ocurren en instituciones específicas (familia, comunidad, escuela, entre pares, organización, otros) y a diferentes niveles (local, nacional, global).

**Igualdad de Género:** se refiere a la ausencia de discriminación en base al sexo biológico y sexo social o género. Para Save the Children, la igualdad de género es cuando un sexo no es rutinariamente privilegiado o priorizado sobre otro y, todas las personas son reconocidas, respetadas y valoradas por sus capacidades y potencialidades como individuos y miembros de la sociedad. Además, la igualdad de género es cuando todas las personas, independientemente de sus edades, tienen igualdad de derechos, obligaciones y oportunidades para: Seguridad y buena salud, Subsistencia viable y trabajo digno; Participación en el cuidado del hogar y de miembros de la familia dependientes; Participación activa en la vida pública y privada; Aprendizaje y participación prever de una educación relevante, Vivencia de una vida libre de violencia.

La igualdad de género se refiere a la igualdad de oportunidades para mujeres y hombres para que participen en todos los ámbitos de la vida, en igualdad de condiciones. Por tanto, NO significa que mujeres y hombres sean iguales biológicamente, pero SÍ que sus opciones y posibilidades de vida deben ser iguales. En cambio, la equidad es el proceso de adaptarse para tomar en cuenta las necesidades y barreras diferentes para poder disfrutar de una oportunidad igual. La equidad supone un disfrute equitativo de:

- \* bienes sociales (tierra, vivienda, etc.);
- \* oportunidades (acceso a educación desde primaria hasta superior);
- \* recursos (agua, salario, etc.);
- \* recompensas (acceso a cargos y reconocimiento del trabajo).

La equidad implica, entonces:

- \* democratizar los roles entre mujeres y hombres (productivo, reproductivo y de gestión comunal);
- \* permitir y brindar oportunidades para cada persona, sin importar su sexo;
- \* que todas las mujeres y los hombres tengan la misma posibilidad de acceder a todos los recursos de desarrollo;
- \* que todas las mujeres y los hombres participen tanto en el ámbito privado como público;
- \* que se establezcan relaciones de respeto, equilibrio e igualdad entre mujeres y hombres.



**RECUERDA:** Tienes el poder de cambiar normas sociales tóxicas y construir normas sociales positivas:

- \* **Poder y sexualidad:** Romper con la idea que las personas nacen con género y que la sexualidad está determinada por este, alentando la idea que las personas nacen con un sexo biológico y que el sexo social o género es un proceso de aprendizaje social que puede ser construido o deconstruido.
- \* **Poder y género:** Romper con la idea que las mujeres son delicadas y tiernas por naturaleza, mientras que los hombres son rudos y desapegados por naturaleza, alentando la idea que las personas nacemos con características físicas y que la forma de expresión de nuestras emociones y sentimientos dependerá de la crianza que hagan las instituciones que representan a una sociedad.



- \* **Poder y edad:** Romper con la idea que niñas, niños y adolescentes no tienen idea de su orientación sexual o decisión sobre su identidad genérica, alentando el reconocimiento de niñas, niños y adolescentes como personas de derecho.
- \* **Poder y cultura:** Romper con la idea que unas personas nacen para administrar dentro de las cuatro paredes del hogar, mientras otras nacen para administrar la vida pública, alentando la idea que esas capacidades no se encuentran en directa relación a la biología, sino que son viabilizadas u obstaculizadas culturalmente.
- \* **Sexo biológico o cuerpo** es el conjunto de características físicas que hacen de mujeres y hombres seres distintos anatómicamente y fisiológicamente. El sexo es visible externamente y no varía según las culturas o sociedades.
- \* **Sexo social o género** es una construcción social que parte de lo que la sociedad considera masculino o femenino. Vale la pena recordar que es un constructo que varía de espacio en espacio y de tiempo en tiempo. “Llegamos al mundo como seres humanos y humanos, pero después asumimos o transgredimos lo que la sociedad espera de nosotras o nosotros para vernos como mujeres o como hombres”.

Marcamos con una flecha a qué término corresponde:

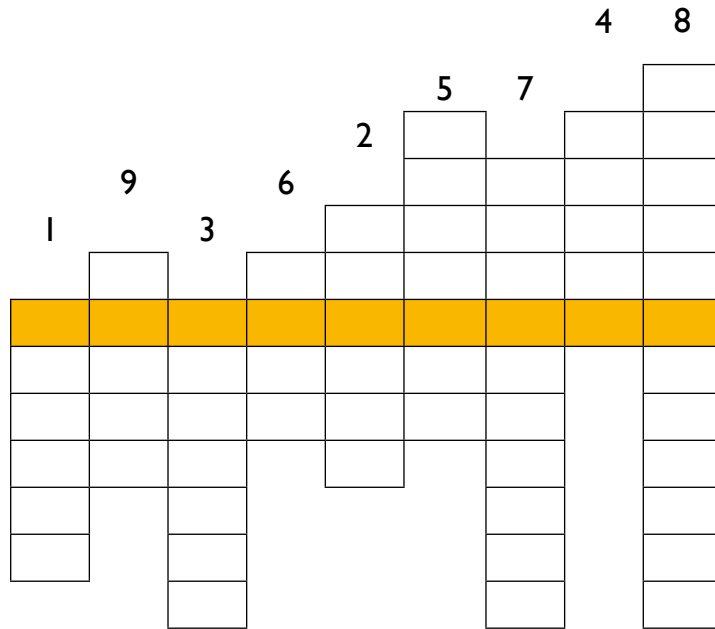
**SEXO  
BIOLÓGICO,  
CUERPO**

HOMBRE  
MASCULINO  
MUJER  
FECUNDA  
FEMENINO  
COINCIBE  
PRODUCTIVO  
REPRODUCTIVO  
SE NACE  
SE HACE  
EMBARAZADA  
ANDRÓGENOS  
ESTRÓGENOS

**SEXO  
SOCIAL,  
GÉNERO**

## ACTIVIDAD 2

Realicemos el crucigrama y descubrimos la palabra que es la esencia de todo ser humano.



### VERTICALES:

1. Tiene pene:
2. Rol asignado por la sociedad al hombre y la mujer:
3. Estereotipos en mujeres y hombres:
4. Genital femenino externo:
5. El género se puede:
6. El sexo biológico es una dimensión con la que se:
- 7 Se le asigna un rol ..... al hombre
8. Se le asigna un rol ..... a la mujer
9. Puede quedar embarazada .....

## ACTIVIDAD 3

Te presentamos las siguientes frases que reflejan estereotipos, marca si las escuchaste:

HOMBRE	MUJER
<p><b><i>Si le grita a sus hijas o hijos es considerado figura de autoridad</i></b></p> <p><input type="checkbox"/> SI      <input type="checkbox"/> NO</p>	<p><b><i>Si le grita a sus hijas e hijos es considerada histérica</i></b></p> <p><input type="checkbox"/> SI      <input type="checkbox"/> NO</p>
<p><b><i>Si deja a sus hijas e hijos es natural porque es hombre</i></b></p> <p><input type="checkbox"/> SI      <input type="checkbox"/> NO</p>	<p><b><i>Si deja a sus hijos es desnaturalizada</i></b></p> <p><input type="checkbox"/> SI      <input type="checkbox"/> NO</p>
<p><b><i>Si prioriza su trabajo es muy buen proveedor</i></b></p> <p><input type="checkbox"/> SI      <input type="checkbox"/> NO</p>	<p><b><i>Si prioriza su trabajo es una egoísta</i></b></p> <p><input type="checkbox"/> SI      <input type="checkbox"/> NO</p>

Los **estereotipos de género** se refieren a los modelos de mujer y de hombre en cada cultura. Se aprenden desde muy temprana edad a través de juegos, conversaciones, papeles transmitidos por la familia, las instituciones educativas, los medios masivos de comunicación y las estructuras sociales en general. El perpetuar estos estereotipos genera discriminación y desigualdades.

## ACTIVIDAD 4

En tus propias palabras podrías describir ¿qué entiendes por igualdad y equidad de género?

Igualdad de género es .....

Equidad de género es .....



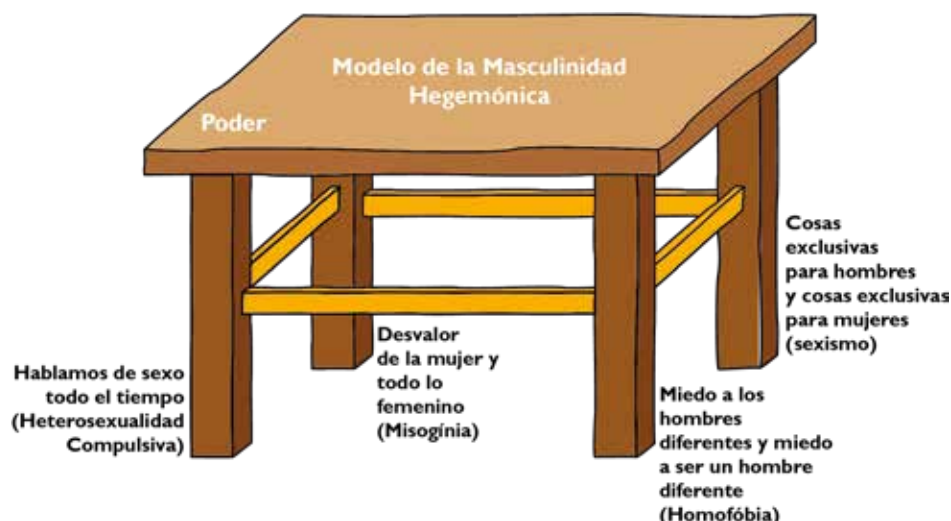
### Para no olvidar

Las únicas diferencias entre mujeres y hombres son los aspectos biológicos.

Las actitudes y creencias discriminatorias justifican y perpetúan la desigualdad de género y el control y poder de un sexo sobre el otro.

## Masculinidades

La masculinidad es todo lo que los hombres piensan y hacen para ser hombres en base a la guía y lineamientos que les da la cultura y sociedad en la que nacieron. Como no hay una manera única de ser hombre es que se habla de masculinidades. Actualmente, se entiende que el pensarse y hacerse hombre no es una construcción individual, sino es la sociedad patriarcal que ha desarrollado formas de ser hombre. Una de las formas que destaca es la Masculinidad Hegemónica.



### ¿Qué es masculinidad hegemónica?

Los hombres son criados y educados bajo un mismo modelo de género que otorga mayor valoración a lo masculino que a lo femenino, e incentiva en los hombres ciertos comportamientos como la competencia, demostrar su virilidad por la violencia y comportamientos de riesgo. A este modelo de masculinidad se lo denomina “masculinidad hegemónica”.

La masculinidad hegemónica es aquella en la cual, para que un hombre sea considerado como tal, debe ser activo, fuerte, no expresar sus emociones, no demostrar miedo, ser jefe de hogar y proveedor, entre otras características. Además, dentro de los mandatos de la

masculinidad hegemónica, el autocuidado y la valoración del cuerpo en el plano de la salud es escaso, ya que se asocia a vulnerabilidad, que se considera una característica femenina.

La construcción de la identidad masculina hegemónica se da en oposición a lo que se considera propio de la mujer, a la niñez y a la homosexualidad: el hombre tiene que vivir negando todos los sentimientos y actitudes que evoquen debilidad. Sin embargo, la masculinidad no se construye únicamente a partir de discursos de negación, sino que también existen fuertes **normas sociales** respecto a lo que un hombre sí debe ser.

La masculinidad hegemónica, en su constante búsqueda de poder, se fundamenta en:

### La heterosexualidad compulsiva

Cualquier comportamiento diferente que ponga en duda la heterosexualidad genera angustia y pánico en los hombres, en las familias de estos y en su ámbito de amistades. Socialmente, se privilegia y reconoce la heterosexualidad como la *única y natural* forma de relacionamiento sexual.

La heterosexualidad es compulsiva, por la necesidad interna e individual de presionarse para mostrarse con la capacidad de formar o tener parejas 'mujeres' y reproducirse, para ser valorados y aceptados por todo el entorno social.

### La homofobia

La *homofobia* es el odio, rechazo, aversión, prejuicio o discriminación contra homosexuales (gays y lesbianas). Entendemos la homofobia como un miedo irracional aprendido, que tiene diversos componentes sociales que la van integrando, desde la forma en que se estructuran los roles de género en nuestra sociedad, hasta los mandatos religiosos.

La homofobia es el miedo de los propios homofóbicos a que se revele al entorno social que no alcanzan los estándares para ser considerados verdaderos hombres. Este temor a la burla influye enormemente en las decisiones y estrategias respecto a su salud sexual y su salud reproductiva.

### El sexismo

El proceso de construcción de la identidad, reproducido por la educación y los medios de comunicación, tiene un alto contenido de mensajes de diferenciación y discriminación entre mujeres y hombres. Tanto en el caso de mujeres y hombres, se trata de la desvalorización y ridiculización de los roles estereotipados que cumplen. El sexismo se esconde, de forma directa o indirecta, detrás de la desigualdad.

## La misoginia

En la cultura masculina el menosprecio hacia la mujer, lo femenino y todo lo que se le parezca, como ser débil, frágil, subordinado, son comportamientos que los hombres rechazan y no aceptan que forme parte de sus vidas.



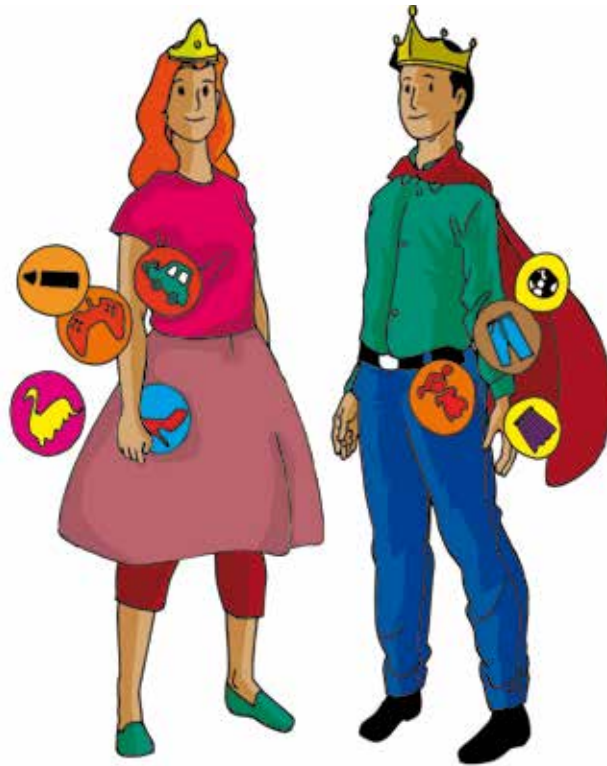
**RECUERDA:** Tienes el poder de cambiar normas sociales tóxicas y construir normas sociales positivas:

- \* **Poder y sexualidad:** Romper con la idea que los hombres precisan hablar de coito todo el tiempo, que precisan ser diferentes a las mujeres para ser fuertes, que son valientes cuando violentan a una persona homosexual o que deben tener la palabra inicial permanentemente, alentando la idea que su ser hombre va más allá de sus genitales y que los estereotipos no sólo agreden a quienes les rodean, sino a ellos mismos.
- \* **Poder y género:** Romper con la idea que los hombres deben mostrar que existen por su capacidad eréctil y por la frialdad de sus afectos, alentando la idea que los hombres no son máquinas hidráulicas para mostrar funcionamiento permanente y que también tienen derecho a la expresión afectiva.
- \* **Poder y edad:** Romper con la idea que niñas, niños y adolescentes deben someterse a los deseos y designios de los hombres por considerarse inferiores a los mismos, alentando la idea que los hombres plenos buscan la equidad y la igualdad en las relaciones.
- \* **Poder y cultura:** Romper con la idea que los hombres nacieron para la guerra, alentando la idea que la violencia no es una característica de ellos, sino que se fabrican por intereses y enfrentamientos sociales.



# ACTIVIDAD 1

Conversemos ¿Cómo deben ser las mujeres y cómo deben ser los hombres?



**Masculinidad** se define como el conjunto de atributos, valores, comportamientos y conductas que son características de ser hombre en una sociedad y tiempo determinados.

Responde si es verdadero o falso

N°	Mito	V	F
1.	Las nuevas masculinidades buscan “domesticar” a los hombres		
2.	Los hombres también son víctimas del machismo		
3.	No hay una forma única de ser hombre		
4.	Las masculinidades alternas no afectan en nada a las mujeres		

Fuente: Javier Ruiz colectivo hombres y masculinidades.

## ACTIVIDAD 3

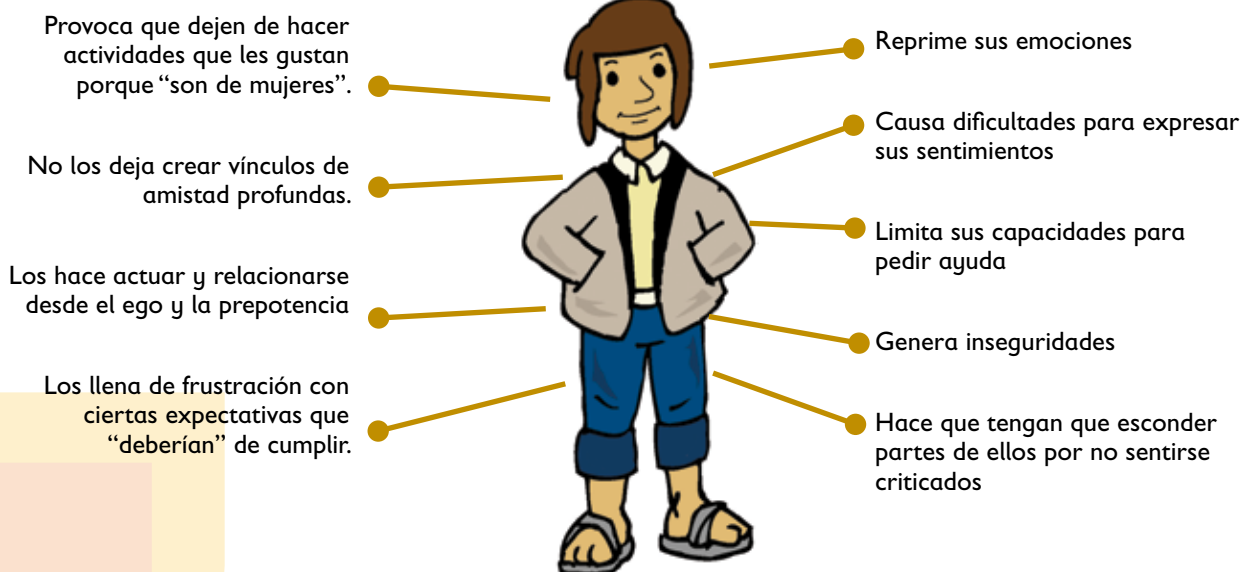
Subraya cuál de estas características es la que más prevalece en tu entorno (colegio, familia, etc.)

- **Hombre “duro”, Niega su vulnerabilidad y sentimientos más profundos**
- **Limitación de la vida afectiva**
- **Sobrevalora el éxito, la competencia**
- **Busca poder y privilegio**
- **Necesita demostrar su virilidad**
- **Sobrevalora la parte racional y analítica, en detrimento de su vida emocional**
- **Tiene dificultad para hablar de las cosas personales**
- **Siempre tiene la razón**
- **Ejerce relaciones de poder de dominio sobre las mujeres y otros grupos sociales**



Ahora analicemos cómo podemos hacer que esta actitud puede convertirse en una más equitativa más igualitaria.

### ¿Cómo afecta el machismo a los hombres?





### Para no olvidar

Las masculinidades se construyen a partir de expectativas, valores, normas y costumbres, asignadas socialmente. Al ser construidas, pueden modificarse a través de un proceso personal interno de reflexión.

Existen diferentes formas de ser mujeres y hombres; todas son igualmente válidas.

El actuar en base a los principios de equidad permite un respetuoso mejor y relacionamiento entre los seres humanos.

## Embarazo adolescente

Asumir el rol de mamá o de papá puede ser maravilloso y satisfactorio cuando las personas están preparadas para ello y deciden hacerlo por voluntad propia; esta situación no siempre es cierta cuando se trata de adolescentes. Ser papá o mamá en la adolescencia es complicado ya que muchos planes deberán ser pospuestos, además del posible riesgo que existe a la salud tanto de la madre como del bebé, quienes tienen más probabilidades de sufrir algún tipo de contratiempo durante el embarazo.

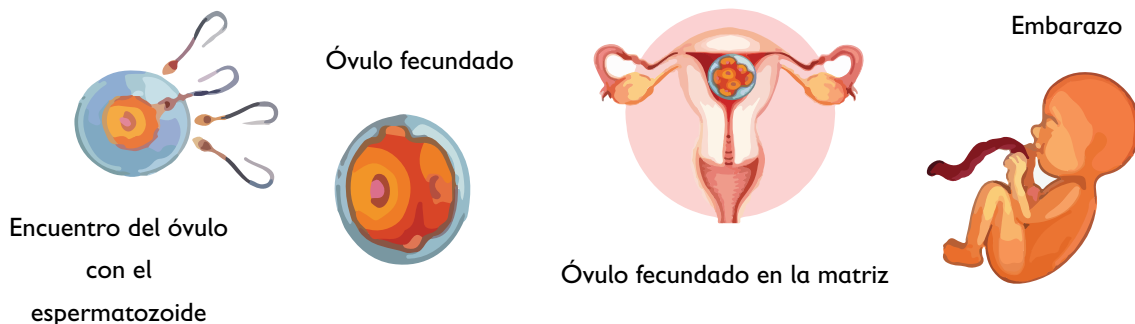
Solamente existen 2 formas de prevenir un embarazo:

- Usar anticonceptivos efectivamente o no tener relaciones coitales.
- No olvides que **TODAS LAS PERSONAS** podemos decidir cuándo y con quién tener un bebé.



### La fecundación, la concepción y la gestación

La fecundación ocurre cuando un óvulo maduro es fertilizado por un espermatozoide, esto sucede en una de las trompas de falopio.



Después de la fecundación, el óvulo fecundado desciende hacia el útero en un lapso de 5 a 7 días y se implanta en una de sus paredes produciéndose en ese momento lo que se conoce como implantación o concepción.

El saco amniótico (bolsa de las aguas) se forma entre 3 a 5 días después de la implantación. Este se llena de un líquido que se renueva diariamente, y que protege al embrión desde los primeros días, hasta que nazca.

La gestación sucede porque durante los nueve meses del embarazo el embrión se transforma en feto y crece rápidamente hasta alcanzar aproximadamente 50 cm de longitud y 3.500 grs de peso. Al mismo tiempo, se van formando sus órganos y desarrollando sus funciones corporales.

### Los signos y síntomas asociados con el embarazo son:

**1. Signos presuntivos:** varían de mujer a mujer, y aunque no son definitivos para diagnosticar un embarazo, son los primeros cambios corporales que se presentan, estos son: suspensión de la menstruación, cambios en el tamaño y sensibilidad de los senos, oscurecimiento de la zona que rodea el pezón (areola), fatiga, aumento en la frecuencia de orina y cambio en el color de la vulva (se torna violácea). En algunas mujeres se presentan náuseas, rechazo o antojo de cierto tipo de alimentos.

**2. Signos de certeza:** detección de los latidos del corazón del feto, movimientos notorios del feto, detección del esqueleto fetal por ecografía.

Otras formas para confirmar el embarazo son: la exploración pélvica, que puede realizarla personal especializado del área de salud, dos semanas después del retraso menstrual; el análisis de orina y el análisis de sangre.

### Consecuencias del embarazo adolescente

El embarazo a cualquier edad, es un evento trascendental en la vida de las personas, y de manera especial en la de la mujer. Más allá de la **norma social** que la llegada de un nuevo ser trae alegría y motivación para continuar viviendo, en la vida de una persona adolescente suele traer consigo algunos riesgos biológicos, psicológicos y sociales, que vale la pena considerar.

#### En lo biológico:

- \* Compromete la vida misma de la mujer, pues el aporte de los nutrientes hacia la nueva vida, pueden desequilibrar la salud de la gestante.

### En lo emocional:

- \* Genera problemas de autoaceptación y autoidentificación, ya que los cambios del cuerpo y funciones nuevas generan una figura prematura de mujer embarazada y de posible madre.
- \* Genera dificultades de aceptación a la nueva vida, debido a que se la suele identificar como el origen de los problemas, el rechazo y la falta de oportunidades.
- \* Genera mayor riesgo de separación y abandono por parte de su compañero.
- \* Genera rechazo social si el embarazo es fuera del matrimonio, y críticas incluso si la adolescente está casada.

### En lo sociocultural:

- \* Sostiene el bajo nivel de educación, lo que repercute en embarazos con mayor frecuencia, elevadas tasas de mortalidad materno-infantil, falta de conocimientos sobre prevención de ITS y VIH/SIDA, difícil acceso a métodos anticonceptivos y falta de acceso a servicios de salud.
- \* Ausentismo escolar, lo que deriva en la escasa preparación para el ambiente laboral y el potencial riesgo de perpetuar los bajos ingresos familiares.
- \* Genera mayor número de hijas e hijos, con todos los problemas y carencias citados arriba.
- \* Impulsa al fracaso en la relación con la pareja y bajos ingresos de por vida.

### En la relación al adolescente:

- \* Mayor frecuencia de deserción escolar.
- \* Tener que trabajar y recibir un menor nivel de ingresos que las y los demás de su misma edad.
- \* Una tasa más alta de rupturas y fracaso familiar.
- \* Aumento de estrés y abandono de vida social por falta de tiempo para el proyecto de vida.
- \* Asumir roles de persona adulta.

### Para la hija o hijo con madres y padres adolescentes:

- \* Posibilidad de nacer con alguna deficiencia debido a la falta de madurez en las células sexuales femenina o masculina.
- \* Posibilidad de nacer prematuro y con bajo peso, lo que influye en la posibilidad de más enfermedades infecciosas.
- \* Posibilidad de ser dado en adopción y, en muchos casos, abandonado.
- \* Posibilidad de no ser tratado con amor y cariño.
- \* Posibilidad de tener menos oportunidades de una vida digna, un hogar propio y de ver satisfechas todas sus necesidades de vestido, alimento, educación, salud, recreación.

“El embarazo en adolescentes y jóvenes es el resultado de las limitadas oportunidades para ejercer sus derechos a la educación integral de la sexualidad, a la salud sexual y a la salud reproductiva que les permita tomar decisiones informadas y conscientes de las consecuencias. Los embarazos a temprana edad pueden tener consecuencias inmediatas y duraderas en salud, educación, en aspectos sociales y económicos de la persona adolescente. En general, un embarazo temprano y no planificado altera el curso de toda la vida, el impacto dependerá de la edad que se tenga”, concluye un informe del Plan Plurinacional de Prevención de Embarazos en Adolescentes y Jóvenes 2015-2020.

### Segundo embarazo

Para una persona adolescente, tener más de un hijo le dificulta concluir su educación o conseguir trabajo, repitiendo el círculo de la pobreza. Factores como el bajo nivel de educación o la pobreza están asociados con el embarazo en la adolescencia.

Los bebés de madres adolescentes que ya han tenido otro hijo, a menudo nacen prematuros o demasiado pequeños, lo cual puede causar más problemas de salud al bebé.

El 60% de los embarazos adolescentes se producen durante los seis primeros meses de inicio de las relaciones coitales, y el 60% de las mujeres que tuvieron un bebé por primera vez vuelven a embarazarse dentro de los dos años siguientes.





Un estudio desarrollado por UNFPA en 14 municipios, informa que del total de adolescentes que tuvieron un embarazo o parto en el año 2013, el 62% tuvo al menos un parto previo. Este dato refleja claramente la alta probabilidad que las personas adolescentes puedan tener un segundo embarazo. Este es un motivo muy importante para tomar en cuenta esta temática.



**RECUERDA: Tienes el poder de cambiar normas sociales tóxicas y construir normas sociales positivas:**

- \* **Poder y sexualidad:** Romper con la idea que las mujeres y hombres adolescentes están listos para tener un embarazo cuando tienen la menstruación y la eyaculación, alentando la idea de que la pubertad y la adolescencia es el ingreso a la etapa juvenil en que el cuerpo de ambos todavía se encuentra en proceso de maduración hasta la adultez joven, que es cuando terminan de crecer y desarrollar físicamente.
- \* **Poder y género:** Romper con la idea que las mujeres maduran rápidamente cuando tienen que enfrentar un embarazo y que los hombres seguirán actuando de forma inmadura, aunque sean padres, alentando la idea que hombres y mujeres tiene la capacidad de asumir esos roles, si es que así lo deciden, pero que para ello es preciso que ambos hayan desarrollado física, cognitiva, afectiva y económicamente.
- \* **Poder y edad:** Romper con la idea que “para el amor no hay edad” para justificar acciones de estupro, es decir de seducción de niñas, niños y adolescentes por parte de personas adultas, alentando la idea que el enamoramiento y el amor de pareja precisa de reflexiones y decisiones entre personas que tienen características físicas, cognitivas y afectivas similares; sobre todo cuando se trata de personas adolescentes.
- \* **Poder y cultura:** Romper con el mito del amor romántico que supone la posibilidad de completarse en la otra persona o que manifiesta el sacrificio como base de la relación, alentando la idea que el enamoramiento es un proceso pasional que debe ser subsumido (incorporado) al amor que es un proceso racional y reflexivo sobre lo que significa ser pareja.

Selecciona las ventajas y desventajas de un embarazo en adolescente

N°	Situación	Ventajas	Desventajas
1.	Dejar el colegio		
2.	Obligar a la pareja que se case conmigo		
3.	Ser madre joven		
4.	Tener mayor atención de la familia		
5.	Salir de la casa de las madres y los padres		

## ACTIVIDAD 2

Y que hay del cuento de las princesas y el amor romántico .....



AMOR ROMANTICO	ALTERNATIVAS ETICAS
♥ MEDIA NARANJA	👤 SOLX ME VALGO Y ELIJO COMPARTIR
♥ EMPAREJADISIMXS	👤 ESPERA. ESO LO HE DECIDIDO YO?
♥ MONOGAMXS	👤 MEJOR LO HABLAMOS
♥ FIELES	👤 LEALES A LO PACTADO
♥ CELOSXS	👤 COMPERSION (ESTA BIEN ESCRITO)
♥ MUY MUY ENAMORADXS PARA SIEMPRE	👤 MUY MUY ENAMORADXS LO QUE DURE
♥ NUESTRO AMOR TODO LO PUEDE	👤 ACEPTEMOSLO. NO. CUIDADOS Y RESPONSABILIDAD
♥ PORQUE YO QUIERO, NO PORQUE LO DIGA LA TV	👤 VIVIMOS EN MATRIX 🎮
♥ JUGAR A CASITAS	👤 RED AFECTIVA
♥ PASION ETERNA	👤 COMPANERXS DE VIDA

**Compersión:** Definido como el sentimiento de euforia o alegría que alguien en una relación poliamorosa siente cuando ve a uno de sus amantes/parejas pasar tiempo con otra relación. En el contexto de poliamor, la compersión se refiere a menudo como lo opuesto a los celos.

¿Concuál de las alternativas éticas te identificas? .....

¿Por qué? .....

Encierra en un círculo el número si estás viviendo alguna de estas situaciones.

- 1.- Pellizcos, ligeros empujones, pequeñas prohibiciones, bromas pesadas, burlas o presiones para tener relaciones coitales.
- 2.- Conductas controladoras con frases románticas, por ejemplo: “Mi amor, no te vistas así, van a estar mis amigas y amigos, y no quiero que se antojen tu belleza”.
- 3.- Controla todo lo que haces, exige explicaciones, pretende conocer hasta tus más íntimos secretos.
- 4.- Vigilancia, crítica tu manera de vestir, de peinarte, de hablar o comportarte.
- 5.- Escándalos en público o en privado.
- 6.- Poca expresión de pensamientos y sentimientos, pretende que tú adivines lo que le sucede o lo que siente y que actúes de la manera en que le gusta.
- 7.- Muestra frustración y enojo por todo lo que no resulta ser como quiere.
- 8.- Te desvaloriza o compara con otras personas (amigos/as, exnovio/as), o insulta tu cuerpo, tu forma de pensar o tus creencias.
- 9.- Te obliga a mantener relaciones coitales poniendo en práctica toda clase de manipulaciones.
- 10.- Pone en duda tus sentimientos o su amor por ti y dice que le avergüenzas.
- 11.- Resalta y exagera tus defectos o los defectos de las personas que quieres.
- 12.- Reacciona con impulsividad e intolerancia
- 13.- Amenaza con matarte o suicidarse si le abandonas o no haces lo que quiere.

Fuente: GAMLP, 2017.

Estas situaciones son señales de noviazgo violento si marcaste alguna es importante conversarlo y medir las consecuencias.



### Para no olvidar

Todas las personas podemos decidir cuándo y con quién tener una hija o un hijo.

Solamente existen dos formas de prevenir un embarazo: usar anticonceptivos efectivos o NO tener relaciones coitales.

Ser mamá o papá en la adolescencia es complicado, ya que muchos planes personales deberán ser pospuestos y se debe asumir la responsabilidad de una nueva vida, situaciones para las que no están preparadas las y los adolescentes.

## Métodos anticonceptivos: Tomando decisiones informadas



El uso correcto y consistente de los anticonceptivos asegura su eficacia y seguridad de protección. Se clasifican en dos grandes grupos: métodos temporales y definitivos. En la adolescencia se puede utilizar cualquier método anticonceptivo de tipo temporal. Según la Guía Nacional para la Atención Integral y Diferenciada de Adolescentes y Jóvenes (AIDAJ) se establecen como métodos elegibles o no elegibles para adolescentes.

### Elegibles

- Hormonales: Píldora, inyectables e implantes de gestágenos
- Mecánicos de Barrera: Condones masculino y femenino
- Anticoncepción de emergencia: Pastilla del día después

### No Elegibles

- DIU (Dispositivos Intrauterinos) en adolescentes que nunca tuvieron hijas/os
- Métodos de esterilización definitiva
- Los métodos naturales (ritmo o calendario)

## ¿Qué es la anticoncepción?

La anticoncepción es un conjunto de métodos u opciones que permite a las parejas ejercer sus derechos reproductivos mediante la regulación de su fecundidad cuando así lo deseen.

## ¿Qué son los métodos anticonceptivos?

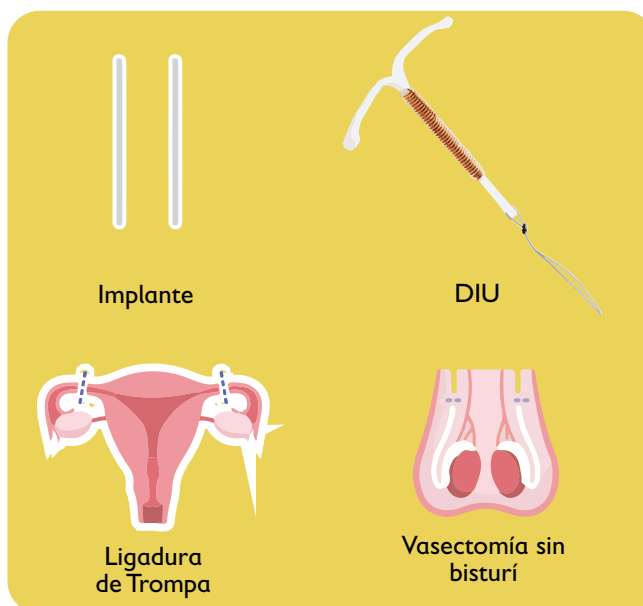
Los métodos anticonceptivos son objetos, sustancias o procedimientos que se utilizan de manera voluntaria para regular la capacidad reproductiva de las personas con el fin de evitar un embarazo no planificado.

Se clasifican en dos grandes grupos: métodos temporales y definitivos.

- \* Los temporales son aquellos cuyo efecto tiene un tiempo determinado; duran mientras se los utiliza. Si la pareja desea tener hijas o hijos, puede suspender su uso y recuperará su capacidad reproductiva.
- \* Los definitivos evitan el embarazo de manera permanente; se recurre a ellos cuando la pareja no quiere tener hijas o hijos o ya tiene el número de hijas o hijos deseado.

### COMPARACIÓN DE LA EFECTIVIDAD TÍPICA DE LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Generalmente 2 o menos embarazos por cada 100 mujeres en un año



Cómo hacer que su método sea más efectivo

Procedimientos que se realizan una sola vez. Nada adicional que hacer o recordar.

**Cómo hacer que su método sea más efectivo**

Menos Efectivo  
Aproximadamente  
30 embarazos por  
cada 100 mujeres  
en un año.

	<p>Inyectables</p>	<p>Necesita repetir las inyecciones cada 1 a 3 meses.</p>
	<p>Píldora</p>	<p>Debe tomar la píldora cada día.</p>
	<p>Método de la Lactancia - Amenorrea (MELA)</p>	<p>Debe seguir las instrucciones del MELA.</p>
	<p>Condomes Masculinos</p>	<p>Debe usarlo cada vez que tiene relaciones sexuales coitales o anales; se necesita la cooperación de la pareja.</p>
	<p>Diáfragma</p>	<p>Debe usarlo cada vez que tiene relaciones sexuales coitales.</p>
	<p>Condomes Femeninos</p>	<p>Debe usarlo cada vez que tiene relaciones sexuales coitales.</p>
	<p>Espermicida</p>	<p>Debe usarlo cada vez que tiene relaciones sexuales coitales y anales.</p>
	<p>Métodos basados en los conocimientos de la fertilidad (seleccionados)</p>	<p>Debe abstenerse o usar condones en los días fértiles. Requiere la cooperación de la pareja.</p>

## ¿Qué es la atención diferenciada y amigable para adolescentes?

A partir de 2013, en base al Plan Nacional de Salud Integral de la Adolescencia y Juventud Boliviana, se elaboró la “Guía Nacional para la Atención Integral y diferenciada de adolescentes y jóvenes”. Esta Guía sigue un modelo de atención y gestión que busca facilitar el acceso de adolescentes y jóvenes al sistema de salud, con una visión de integralidad, participación y adecuación cultural, brindando la posibilidad de participar intersectorialmente con otros sectores. Esta Guía de Atención Integral con Enfoque Diferenciado estructura la oferta de servicios para personas adolescentes y jóvenes de manera holística, profundizando los aspectos biopsicosociales y las pautas de abordaje de los temas prioritarios. Asimismo, señala algunos lineamientos para trabajar en la promoción de la salud y en protocolos para mejorar la calidad de la atención a favor de las personas adolescentes y jóvenes.

La atención diferenciada y amigable hace hincapié en los siguientes puntos:

- \* Adolescentes y jóvenes de ambos sexos tienen derecho a servicios de calidad e información exacta en salud sexual y salud reproductiva.
- \* Las personas adolescentes son capaces de tomar decisiones informadas respecto a si van a usar la anticoncepción, cuáles métodos usar y cómo prevenir las ITS.
- \* Desde el punto de vista médico, todos los métodos anticonceptivos son seguros para las y los adolescentes, aunque algunos pueden ser más apropiados que otros para este grupo etario.
- \* La salud reproductiva es un proceso que afecta toda la vida; las decisiones que toman las personas adolescentes y jóvenes repercuten en su salud presente y futura.
- \* El VIH constituye en una verdadera amenaza para las personas adolescentes y jóvenes: puesto que su tratamiento es muy complejo. La prevención es crucial.



**RECUERDA:** Tienes el poder de cambiar normas sociales tóxicas y construir normas sociales positivas:

- \* **Poder y sexualidad:** Romper con la idea que el uso de métodos anticonceptivos, especialmente de los preservativos, disminuye las características placenteras del encuentro en pareja, alentando la idea que el disfrute de un encuentro erótico y coital en pareja, implica



la preparación y certeza que este encuentro no generará imprevistos o consecuencias que obstaculicen los proyectos de vida de las personas.

- \* **Poder y género:** Romper con la idea que el uso de métodos anticonceptivos es responsabilidad de las mujeres, que son ellas la que debe cuidar su cuerpo y velar porque la pasión no se extinga, alentando la idea que los hombres tienen mayor probabilidad de prevenir embarazos no planificados, en tanto la mujer ovula 1 vez por mes, mientras que ellos eyaculan casi 500.000.000 de espermatozoides cada vez que eyaculan.
- \* **Poder y edad:** Romper con la idea que la información sobre métodos anticonceptivos va a impulsar a sostener relaciones coitales tempranas a NNA, para evitar brindarles una educación integral de la sexualidad. Alentando la idea que una persona bien informada toma decisiones más acertadas para su vida, entre ellas, se encuentra la postergación del acto coital o la planificación y decisión de un embarazo.
- \* **Poder y cultura:** Romper con la idea que el uso de métodos anticonceptivos hará que las mujeres tengan conductas desenfrenadas, alentando la idea que el cuidado del cuerpo, el uso de un método anticonceptivo adecuado y la planificación de los embarazos muestran conductas pensadas y reflexionadas que se encuentran muy lejos del desenfreno.

Marca con una X ¿cuál de los métodos son los recomendados para el uso de adolescentes?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Método del ritmo o calendario | <input type="checkbox"/> Pastillas anticonceptivas |
| <input type="checkbox"/> Inyectable trimestral         | <input type="checkbox"/> Pastillas de emergencia   |
| <input type="checkbox"/> Condón masculino              | <input type="checkbox"/> Implante anticonceptivo   |
| <input type="checkbox"/> T de cobre                    |  |

La atención diferenciada y amigable hace hincapié en los siguientes puntos:

- \* Las personas adolescentes tienen derecho a servicios de calidad e información exacta en salud sexual y salud reproductiva.
- \* Las personas adolescentes son capaces de tomar decisiones informadas respecto a si van a usar la anticoncepción, cuáles métodos usar y cómo prevenir las ITS.
- \* Desde el punto de vista médico, todos los métodos anticonceptivos son seguros para adolescentes, aunque algunos pueden ser más apropiados que otros para este grupo etario.
- \* La salud reproductiva es un proceso de toda la vida; las decisiones que toman adolescentes y jóvenes repercuten en su salud presente y futura.
- \* El VIH constituye en una verdadera amenaza para adolescentes y jóvenes: puesto que no hay cura, la prevención es crucial.



### Para no olvidar

El uso correcto y consistente de los anticonceptivos asegura la eficacia y seguridad de su protección.

Es importante asegurarse que no hay un embarazo antes de utilizar un método anticonceptivo, excepto el condón.

## Protegiéndonos del VIH/ SIDA y de las ITS

El VIH es el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), que al ingresar al organismo de una persona afecta las células de defensa de su sistema inmunológico. Esto significa que es capaz de destruir a las células encargadas de defender nuestro cuerpo y nos expone a la invasión de muchas otras clases de microbios. Por otra parte, el SIDA es el síndrome de inmunodeficiencia adquirida y es el resultado de la destrucción de las defensas del organismo que provoca el VIH, lo que puede causar que un simple resfrío llegue a ser causa de una posible la muerte.



Todas las personas podemos contraer VIH/SIDA ya sea por vía sexual, sanguínea y perinatal, es por éste motivo que debemos conocer las maneras de cómo prevenirlas. el “ABC” es una manera efectiva de protegernos de las ITS/VIH/SIDA y consiste en:

La abstinencia coital, la fidelidad mutua y el uso correcto y constante del condón.



**RECUERDA:** Que una persona que vive con el VIH/SIDA necesita apoyo, trato humano y comprensión.

### ¿Cómo se transmite el VIH? (vía sexual, sanguínea y vertical)

El VIH NO se contagia, se transmite. Se necesitan tres condiciones para que el VIH se transmita de una persona a otra; si falta una de dichas condiciones, no hay transmisión:

- \* Puerta de salida del virus de una persona que vive con VIH (herida abierta o fluidos).
- \* Cantidad suficiente de virus: una persona que vive con VIH tiene suficiente cantidad de virus para transmitirlo a otra a través de cuatro fluidos de su cuerpo: la sangre, el semen, los fluidos vaginales y la leche materna. En los demás fluidos, el VIH se

encuentra en cantidad insuficiente, por lo que no hay un riesgo de transmisión; por ejemplo, se necesitan tres litros de saliva para que exista transmisión.

- \* Puerta de entrada al virus (una herida abierta, por ejemplo) en una persona que no tiene VIH.

### El VIH se transmite por tres vías o formas:

1. Por vía genital, a través de una relación coital, vaginal, anal u oral, sin uso de condón, en que ha habido intercambio de fluidos. Puede darse entre parejas heterosexuales, homosexuales o bisexuales. En Bolivia, el 95% de las personas que viven con VIH lo adquirieron por esta vía, habiendo bastado una única experiencia coital.
2. Por vía sanguínea, a través de transfusiones de sangre no controladas, al no cumplir con las normas de bioseguridad o al compartir elementos punzocortantes no esterilizados que hayan estado en contacto con la sangre de una persona que vive con VIH. En Bolivia, el 2% de las personas que viven con VIH se lo transmitieron por esta vía.
3. Vía vertical o perinatal: el VIH no es hereditario ni contagioso. Una madre puede transmitir el VIH a su bebé en el embarazo, durante el intercambio de fluidos de la madre al hijo; el parto, en el momento del alumbramiento: si el bebé nace por parto normal, existe probabilidad de transmisión, ya que los fluidos de la madre (sangre y fluidos vaginales) pueden ingresar fácilmente al bebé por los ojos, nariz o boca; la lactancia materna: en la leche materna existe gran cantidad de virus del VIH, y si la madre le da de lactar, puede transmitirle VIH a su bebé por esta vía.

### ¿Cómo NO se transmite el VIH?

- \* El VIH no se transmite a través de actos como:
- \* Dar la mano o abrazar a una persona que vive con VIH.
- \* Estornudar o toser.
- \* Besar a una persona que vive con VIH (se necesita alrededor de 3 litros de saliva para que exista transmisión).
- \* Comer del mismo plato o beber del mismo vaso.

- \* Usar el mismo baño.
- \* Bañarse juntos o nadar en una piscina juntos.
- \* Picaduras de mosquitos, mordeduras de perros y de gatos.
- \* Dormir juntos o compartir la ropa, etc.

Todo esto hace que las personas que viven con VIH puedan tener una vida social como cualquier otra persona.

### Factores que incrementan la vulnerabilidad al VIH:

- \* El machismo, muy presente en el medio. Muchas veces los hombres tienen diferentes mitos y creencias que hacen que sus comportamientos y actitudes los pongan en mayor riesgo. Algunos de estos comportamientos son: la creencia de que iniciar relaciones coitales a temprana edad “te hace más hombre”; tener varias parejas al mismo tiempo (infidelidad); el hecho de no utilizar condón en las relaciones (muchas veces es visto como algo negativo el que las mujeres propongan el uso del condón a sus parejas, etc.)
- \* El consumo excesivo de alcohol: muchas de las personas que viven con VIH se lo transmitieron bajo efectos del alcohol, ya que el consumir bebidas alcohólicas impide tomar decisiones con responsabilidad.
- \* Falta de información: el VIH es un problema de salud pública que puede afectar a mujeres, hombres, jóvenes y adultos de cualquier estrato social y de cualquier edad. Cualquier persona puede contraer el VIH si no toma en cuenta las medidas de prevención.

### ¿El VIH tiene cura?

El VIH aún no tiene cura porque es un virus que tiene la facilidad de mutar rápidamente. Sin embargo, si una persona se realiza un test y sabe que vive con VIH, es importante que esté enterada que en Bolivia existen medicamentos llamados antirretrovirales (ARV), que retrasan el avance del virus y protegen las células de defensa del organismo. Estos medicamentos son prescritos por el Programa de VIH/SIDA, con supervisión y control médico especializados.

El VIH NO tiene cura, pero tiene tratamiento, y es mucho más efectivo si se toma cuando aún el cuerpo no está en etapa SIDA.

## Y ¿Qué son las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)?

Las infecciones de transmisión sexual son infecciones que se transmiten de persona a persona por el intercambio de fluidos como sangre, semen, fluidos vaginales o heridas sin el uso de protección adecuada. Las ITS son causadas por bacterias, virus, parásitos y hongos. Las más conocidas son la sífilis, la gonorrea, la clamidia, verrugas genitales, tricomonas, herpes, Hepatitis B y papiloma.

Algunas ITS apenas presentan señales al inicio, es decir que una persona con una ITS puede transmitir la infección sin saberlo. Además, las ITS pueden afectar a la persona repetidamente si no se usa protección: no hay vacunas contra ellas, excepto para la Hepatitis B y para el virus del papiloma humano.

## ¿Cuáles son los factores de riesgo para adquirir ITS?

Existen factores de riesgo que predisponen a contraer una ITS que adolescentes mujeres y hombres deben considerar si piensan iniciar sus relaciones coitales:

- \* No usar preservativos en las relaciones sexuales coitales (oral, vaginal, anal).
- \* Tener una pareja con antecedentes de ITS.
- \* Tener múltiples parejas no formales con las que se sostenga relaciones coitales.
- \* Hacerse tatuajes y piercings en lugares de dudosa bioseguridad.
- \* Transfusiones sanguíneas.
- \* Consumo de alcohol y drogas intravenosas.
- \* Abuso sexual; pareja con antecedentes de situación de calle.
- \* Trabajo sexual comercial.

## ¿Cómo se presentan las ITS?

Los síntomas de algunas ITS pueden tardar días, semanas, e incluso meses, en aparecer, por eso es importante hacer un examen médico si sospechamos por una relación coital de riesgo.

Algunos síntomas pueden ser:

- \* Dolor en el bajo vientre.
- \* Dolor durante las relaciones coitales.
- \* Llagas o heridas en los genitales.
- \* Flujos abundantes y mal olor que salen por la vagina o por el pene.
- \* Picazón, ardor o dolor al orinar.
- \* Verrugas, granos, cresta de gallo o quirichi en los genitales.
- \* Bultos (ganglios inflamados) entre las piernas.

## ¿Qué hacer cuando se presentan síntomas de una ITS?

- \* Consultar con el personal de salud, realizarse un examen y un análisis de laboratorio, para tener un diagnóstico exacto.
- \* Tomar los medicamentos que le receten tal como se indica, y terminar el tratamiento. También la pareja debe examinarse y tomar los medicamentos y cumplir con el tratamiento.
- \* Usar condón en todas las relaciones coitales.
- \* Hacerse un control médico una vez finalizado el tratamiento médico.

## ¿Son muy graves? ¿Se pueden complicar?

Las ITS generalmente tienen un tratamiento corto, pero si no se tratan a tiempo pueden provocar:

- \* Esterilidad (que la persona no pueda tener más hijos).
- \* Parálisis en el cuerpo.
- \* Enfermedades del corazón.
- \* Enfermedades de las articulaciones.
- \* Muerte.

Si una mujer contrae una ITS durante el embarazo o se embaraza cuando tiene una ITS, al nacer, el bebé puede tener alguno de estos problemas:

- \* Ceguera (la niña o el niño no ve).
- \* Retraso mental.
- \* Huesos y columna defectuosos.
- \* Bajo peso.
- \* Enfermedades del corazón.
- \* Muerte.



**RECUERDA:** Tienes el poder de cambiar normas sociales tóxicas y construir normas sociales positivas:

- \* **Poder y sexualidad:** Romper con la idea que las ITS, el VIH y el SIDA sólo les da a personas que ejercen la prostitución a manera de castigo por sus “malas” acciones, alentando la idea que el VIH es un virus que puede ser contraído o transmitido por cualquier persona que no realice un autocuidado de su cuerpo y un cuidado del cuerpo de la otra persona al momento de sostener relaciones coitales.
- \* **Poder y género:** Romper con la idea que los hombres manifiestan su hombría a través de una ITS como prueba que sostuvieron relaciones coitales, alentando la idea que una ITS, el



VIH o el SIDA solo muestran la incapacidad o imposibilidad de una persona para cuidar su cuerpo.

\* **Poder y edad:** Romper con la idea que las ITS no pueden llegar a personas ancianas porque no sostienen relaciones coitales, alentando la idea que todas las personas pueden contraerla si sostienen relaciones coitales orales, vaginales o anales no protegidas.

\* **Poder y cultura:** Romper con la idea que es mejor un momento de riesgo que usar un condón que baja el placer, alentando la idea que el coito no debe ser considerado un desahogo momentáneo, sino que debe seguir un ritual erótico, en el que el cuidado de los propios cuerpos y vidas es esencial.

# ACTIVIDAD 1

Encierra en un círculo los términos correctos relacionados alVIH y las infecciones de transmisión sexual (ITS).

Virus del Sida

VIH

Persona que vive con VIH

Grupos Vulnerables

Infectado por el Sida

ElVIH es contagioso

Lucha contra el Sida

Respuesta alVIH

Víctima de Sida

VIH, hepatitis B no tienen cura

ElVIH no se contagia se transmite

El virus del papiloma es una causa de cáncer en mujeres

Situaciones de riesgo

El condón protege de todas las ITS

## ¿Cómo se manifiestan las ITS?



Dolor al orinar



Flujo vaginal maloliente



Dolor en las relaciones sexuales coitales



Secreción inusual del pene

Recuerda que el VIH y las ITS se pueden transmitir por:



Relaciones sexuales  
coitales sin protección



Transfusión  
de sangre



Intercambio  
de agujas



Embarazo

### Datos curiosos

- \* Las infecciones de transmisión sexual son causas importantes de lesión en las trompas de Falopio y de infertilidad en la mujer si no se tratan o curan.
- \* El cáncer del cuello del útero es el segundo tipo de cáncer más frecuente en las mujeres y es causado por el virus del papiloma humano.
- \* Para prevenir la sífilis se utilizaba tripas de cordero engrasadas rematadas con un cordel en aproximadamente el año 1.564.
- \* Se pueden transmitir las ITS cuando se tiene sexo oral u anal y no solo vaginal.

### RECUERDA 3 FORMAS DE AMARSE 3 FORMAS DE PROTEGERSE

- \* ABSTINENCIA (periódica o planificada).
- \* FIDELIDAD MUTUA (con análisis negativos de VIH e ITS).
- \* USO CORRECTO Y CONSTANTE DEL CONDÓN.



#### Para no olvidar

El “ABC” es una manera efectiva de protegernos de las ITS, VIH/SIDA: abstinencia sexual, fidelidad mutua y uso correcto y constante del condón.

Todas las personas somos susceptibles de contraer las ITS, VIH/SIDA, ya sea por vía sexual, sanguínea o perinatal. Por ello, debemos conocer las maneras de prevenir su transmisión y también las maneras de vivir o compartir con personas con el VIH/SIDA.

Una persona que vive con el VIH/SIDA necesita apoyo, trato humano y comprensión, al igual que las demás personas.

## Previniendo la violencia



La violencia es un estado de tensión en la lucha por el poder, donde una persona o varias busca someter a otra o a varias causando daño<sup>3</sup>, se refiere a la intención, acción u omisión mediante la cual se intenta imponer la voluntad sobre otras personas, generando daños físicos, psicológicos, sexuales o de otro tipo. Existen distintos tipos de violencia: Física, mediática, simbólica, sexual, contra los derechos sexuales y los derechos reproductivos, entre muchos otros. En Bolivia las principales causas de violencia son: La discriminación y la falta de equidad de género.

Ninguna persona debería tolerar la violencia ya sea contra ella misma o en contra de otras personas. Por eso, es muy importante comprometernos a trabajar en contra de la violencia y tratar a las demás personas como te gustaría que te traten a ti.

La violencia aparece en cuatro niveles<sup>4</sup>:

- \* La agresión que es una reacción impensada que no busca generar daño, pero lo causa.
- \* El maltrato es una conducta agresiva pensada para someter a otra persona causándoles daño.
- \* El abuso es una conducta agresiva y maltratadora planificada para someter a la otra persona causándole daño.
- \* La crueldad es una conducta agresiva, maltratadora y abusiva planificada para someter a la otra persona, generarle daño para el disfrute personal.

3 Salazar, M. (2019) Promotores de Derechos, Preventores de Violencia Sexual. Greco: La Paz Bolivia

4 Idem

La violencia basada en género (VBG) es un concepto genérico para denominar cualquier acto perjudicial incurrido en contra de la voluntad de una persona, basado en diferencias socialmente adjudicadas (género) entre mujeres y hombres. La naturaleza y el alcance de los distintos tipos de VBG varían entre las culturas, países y regiones, de acuerdo a UNICEF, UNFPA, PNUD y ONU Mujeres. Las mujeres de todas las edades (niñas, adolescentes, jóvenes y adultas) son las principales víctimas de la violencia basada en género.

De acuerdo a ONU Mujeres, la VBG es una expresión de la desigualdad de género. Existen diferentes condiciones que mantienen esta desigualdad:

- \* Se ejerce como imposición para el cumplimiento de estereotipos, normas y roles sociales de género esperados y aceptados dentro de un sistema social o una sociedad, aplicando dinámicas de poder desiguales.
- \* Afecta seriamente a las personas, especialmente a mujeres, niñas, niños y población LGTBI.
- \* Es un problema de salud pública y una violación a los derechos humanos.
- \* Incluye la violencia verbal y socioeconómica.
- \* Puede resultar en lesiones, muerte y daño psicológico, así como afectar el desarrollo en cualquier ámbito de la vida (salud, educación, social, económico, político y legal).
- \* En su forma de violencia psicológica, incluye el castigo físico y el bullying.
- \* Mujeres y hombres pueden ser tanto víctimas como victimarios.
- \* La identidad de género se convierte en un factor impulsor o de riesgo para diversas formas y niveles de violencia.

Vivir en un sistema que valida y reproduce la VBG genera consecuencias en las personas que la sufren:

- \* autoestima baja,
- \* miedo,
- \* ansiedad, estrés, continuo estado de alerta,
- \* posible repetición de conductas violentas,

- \* distintas expresiones de malestar en la salud (física, sexual y psicológica),
- \* incomunicación y aislamiento respecto a la familia, amistades y entorno más inmediato (vecinos, barrios),
- \* dificultad en la toma de decisiones por miedo a equivocarse, lo que provoca la pérdida de capacidad de resolución de problemas,
- \* trastornos alimenticios severos,
- \* trastornos del sueño,
- \* depresión, suicidio, muerte.

### ¿Cuáles son las causas de la violencia?

La discriminación y la falta de equidad son las principales causas para la violencia contra la mujer y el maltrato infantil en Bolivia, señala un informe sobre el Estado Mundial de la Infancia 2007 presentado por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).

Las **normas sociales tóxicas** apoyan la violencia contra la mujer. Estas han sido normalizadas y naturalizadas durante muchas décadas, manteniendo el dominio del hombre sobre las mujeres, las niñas y los niños.

Algunas de estas creencias son que:

- \* El hombre tiene derecho a imponer su dominio sobre una mujer y es considerado socialmente superior.
- \* El hombre tiene derecho a castigar físicamente a una mujer por su comportamiento “incorrecto”.
- \* El hombre tiene derecho a golpear porque se considera que el golpe es una manera aceptable de resolver el conflicto en una relación.
- \* El hombre tiene derecho a hacer uso del cuerpo de su pareja, pues las relaciones coitales son un derecho en el matrimonio.

- \* El hombre debe estar acompañado por una mujer tolerante y con capacidad de sacrificio para mantener unida a su familia.
- \* El hombre debe aprender que en ocasiones una mujer merece ser golpeada.
- \* El hombre que no sostiene actividad coital -incluida la violación- no cumple con uno de los principales indicadores de masculinidad.
- \* El hombre propone bajo sus deseos incontrolables y las mujeres deben disponer y controlar dichos deseos.



**RECUERDA: Tienes el poder de cambiar normas sociales tóxicas y construir normas sociales positivas:**

- \* **Poder y sexualidad:** Romper con la idea que los hombres tienen que constituirse en personas violentadoras y las mujeres en personas violentadas porque su naturaleza así lo manifiesta, alentando la idea que la genética humana no predispone a la violencia y que mujeres y hombres podemos vivir nuestra vida y nuestra sexualidad en plenitud sin introducir actos de agresión, maltrato, abuso o crueldad.
- \* **Poder y género:** Romper con la idea que los hombres deben manifestar su hombría controlando a las mujeres, sosteniendo coito con ellas a cualquier costa y manteniendo relaciones con varias, alentando la idea que los hombres que precisan demostrar control, que violan o que son infieles solo son una muestra de la manipulación que el sistema patriarcal hace de ellos.
- \* **Poder y edad:** Romper con la idea que niñas, niños y adolescente deben ser adoctrinados, disciplinados y sujetados por un hombre que se asume como jefe del hogar, alentando la idea que el hogar es un espacio de desarrollo y crecimiento para todas y todos, en el que existen normas y reglas que se deben cumplir para su funcionamiento, pero que de ninguna manera éstas deben estar mediadas por la violencia.
- \* **Poder y cultura:** Romper con la idea que las mujeres no tienen la capacidad de liderar y que si lo intentan están transgrediendo el orden “natural”, alentando la idea que toda persona tiene capacidad de liderar en diferentes momentos y tiempos y según sus potencialidades.

Si te encuentras en una situación de violencia puedes acudir a cualquiera de estas instituciones:

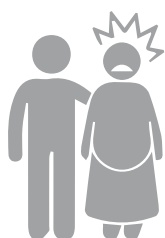
**Policía Boliviana**  
**Brigada de Protección a la Familia FELCV**  
**(Fuerza Especial de Lucha Contra la Violencia)**  
**Servicios Legales Integrales Municipales (SLIM)**  
**Defensorías Municipales de la Niñez y Adolescencia**  
**(cuando las víctimas son de 0 a 18 años)**  
**Autoridades Indígenas Originario Campesinas**



**1 DE CADA 5**

La violencia basada en género (VBG) es un concepto genérico para denominar cualquier acto perjudicial incurrido en contra de la voluntad de una persona, basado en diferencias socialmente adjudicadas (género) entre mujeres y hombres. La naturaleza y el alcance de los distintos tipos de VBG varían entre las culturas, países y regiones, de acuerdo a UNICEF, UNFPA, PNUD y ONU Mujeres.

**¿SABÍAS QUE ...**



...una actitud controladora de tu pareja es una forma de violencia?



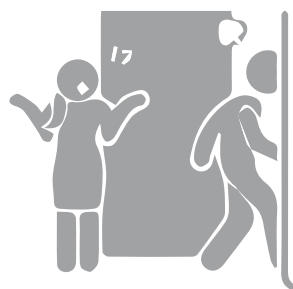
...si tu pareja tiene control sobre con quién o no puedes hablar o compartir es una forma de violencia?



...celos constantes son una forma de violencia?



...los estereotipos sociales hace parecer “normal” la violencia contra las mujeres?



...la violencia contra las mujeres constituye un problema social, de seguridad ciudadana, de salud pública y de derechos humanos, que afecta radicalmente la calidad de vida de las mujeres?



...ignorarte o “tratarte como loca” es una forma de violencia?



# ACTIVIDAD 1

Las **normas sociales** apoyan la violencia contra la mujer, estas han sido naturalizadas durante muchas décadas, manteniendo el dominio del hombre sobre las mujeres y los niños.

## ¿Qué opinas de estas normas sociales? ¿Cómo las cambiarías?

- \* El hombre tiene derecho a imponer su dominio sobre una mujer porque es considerado socialmente superior.
- \* El hombre tiene derecho a castigar físicamente a una mujer por su comportamiento “incorrecto”.
- \* La violencia física es una manera aceptable de resolver el conflicto en una relación.
- \* Las relaciones coitales son un derecho del hombre en el matrimonio.
- \* La mujer debe tolerar la violencia para mantener unida a su familia.
- \* En ocasiones una mujer merece ser golpeada.
- \* La actividad coital -incluida la violación- es un indicador de masculinidad.
- \* Las niñas son responsables de controlar los deseos eróticos de un hombre.

### ¿Sabías que:

- ... muchas mujeres se casan antes de cumplir los 18 años? A esto se llama matrimonio Infantil
- ... en 30 países se practica la mutilación genital infantil incluso antes de los 5 años?
- ...1 de cada 3 mujeres ha sufrido violencia física o violencia sexual en su vida?
- ... que las niñas son particularmente vulnerables porque sufren acoso de camino a su escuela?
- ... 7 de cada 10 mujeres sufre violencia por parte de su pareja (violencia física, sexual o económica)?

### ¿Cómo te sientes al leer estos datos? ¿Qué podrías hacer para mejorar estas situaciones?



#### Para no olvidar

Ninguna persona debería tolerar la violencia, ni contra ella misma, ni en contra de otras personas. El lema es “Tolerancia cero a la violencia”.

Todas y todos debemos comprometernos a trabajar contra la violencia.

La violencia basada en género se refiere a todas las formas de violencia que las personas sufren debido a su sexo, y que se originan en relaciones desiguales de poder (mujeres-hombres, diferentes grupos étnicos, etc.).

“NINGUNA MUJER O NIÑA MERECE SUFRIR VIOLENCIA SOLO POR EL HECHO DE NO SER HOMBRE”.

Luanna Natalia, 18 años, de Brasil.

## Formulación de proyectos sociales

Un proyecto social pretende cambiar la realidad, esperando mejoras en las personas con quienes se va a trabajar. Debe considerar las necesidades básicas del individuo o la comunidad; es decir; salud, educación, empleo y vivienda, así como otro tipo de necesidades como son la dignidad, autoestima, aprecio, plan de vida, la capacidad de encontrar sentido a la vida, etc.

Para la elaboración de un Proyecto Social se debe:

1° Identificar un problema: ¿Qué sucede?, definir la causa ¿Por qué sucede?, explicar el efecto: ¿a quiénes y cómo afecta?, plantear la alternativa de solución ¿Cómo se puede solucionar?

2° Diseñar el proyecto: ¿qué queremos hacer? ¿cómo pretendemos realizarlo? ¿a quién se dirige la acción?, ¿por qué y para qué actuar?, ¿con quién, dónde, cuándo y con qué recursos?

3° Ejecutar el proyecto: es el momento de la acción práctica con intención de transformar nuestra realidad.

4° Evaluar el mismo: se aprecia y valora las acciones llevadas a cabo en el proyecto, antes, durante y después de su ejecución.



## FORMATO DE ELABORACIÓN DE PROYECTO SOCIAL EN SALUD SEXUAL Y SALUD REPRODUCTIVA<sup>5</sup>

### 1. Datos generales

Nombre de la organización juvenil	Identificación de la organización
Integrantes de la organización juvenil	Listado de los integrantes del grupo
Misión y visión de la organización juvenil	Debe incluir la misión y visión con la cual ha sido conformado el grupo
Lugar de procedencia del grupo	Debe detallar el área de influencia del grupo
Persona de contacto	Nombre completo de la persona responsable del grupo
Nombre de un representante padre o madre de familia y/o tutor o tutora	Nombre completo de una persona adulta
Dirección	Lugar donde se reúnen o sede local
Teléfono	
Correo electrónico	

### 2. Datos del proyecto

Nombre del proyecto	Identificación del proyecto
Alcance del proyecto: área geográfica del proyecto y tiempo de ejecución	Delimitación de lugar, zona, barrio, colegio, etc. y plazos para la implementación del proyecto.
Población beneficiaria de la propuesta	Cuántas personas se beneficiarán de las acciones del emprendimiento (debe reflejarse en números).
Actores locales involucrados potenciales	Debe especificar quiénes serán aliados o socios de la iniciativa y cómo aportarán al proyecto.
Importe total del proyecto	Debe incluir el monto referencial que piensan que necesitará la iniciativa (llenar el formato de presupuesto adjunto)

### 3. Estructura de la propuesta

Descripción del problema	Aquí debe detallar la descripción del problema (relación causa-efecto) a intervenir y qué se va a hacer.
Justificación	Describir como la iniciativa va a contribuir a resolver el problema identificado y las razones por las que se debería apoyar la iniciativa.
<b>DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PROYECTO</b>	
Objetivo general	Debe estar redactado con un verbo en infinitivo (por ejemplo: desarrollar, lograr, alcanzar, etc.), que indique un cambio de algo que no existe a algo que existirá con la implementación del proyecto.
Resultados esperados	Definir claramente qué resultados se pretende lograr con la ejecución del proyecto.
Actividades a realizar para alcanzar el resultado	Explicar las actividades a realizar y para qué se realizan. Complementar con la matriz adjunta de actividades y el cronograma.
Organización	Describir las responsabilidades que se asignará a cada miembro del grupo.

<sup>5</sup> Formato realizado en base a propuesta de la "Guía metodológica: Los jóvenes tenemos la palabra". PCI. Anexo 5 (pág. 142) .

#### 4. Matriz de actividades y cronograma

Actividad	Subactividad	Responsable	Semana	Semana	Semana	Semana	Semana
			1 (fechas)	2 (fechas)	3 (fechas)	4 (fechas)	5 (fechas)
Alquilar salón para evento principal	Averiguar salones en la zona identificada						
	Analizar los resultados de lo investigado (cuadro comparativo)						
	Concretar el alquiler						
Compra de materiales para evento	Elaborar la lista de materiales que se requiere						
	Cotizar los materiales requeridos						
	Realizar la compra						
Compra de refrigerios							

#### 5. Presupuesto

No.	Actividad (de acuerdo a matriz de actividades y cronograma)	Cantidad	Costo unitario (moneda)	Total gasto (moneda)
1	Alquilar salón para evento principal	1	400	400
2	Compra de materiales para evento (Detalle de materiales adjunto)			600
3	Compra de refrigerios			
	Total general proyecto social			900





**Save the Children**