



Sexualidad: *saber pega full*

*Manual de Vocería y
Consejería entre Pares*

Sexualidad: *saber pega full*

*Manual de Vocería y
Consejería entre Pares*

SEXUALIDAD: SABER PEGA FULL

Manual de Vocerías y Consejerías estudiantiles entre pares

Coordinación General:
Rocío Rosero Garcés

Investigación y producción de contenidos:
Carola Félix
Ricardo Rosales
Rocío Rosero Garcés

Concepto, diseño y diagramación:
Ricardo Zurita

Quito, 10 de febrero de 2014



INTRODUCCIÓN

El presente Manual de Vocería y Consejería entre pares SEXUALIDAD: SABER PEGA FULL ha sido elaborado en el marco del Programa de Derechos, Salud Sexual y Salud Reproductiva de la Secretaría de Salud del Municipio del Distrito Metropolitano de Quito y será utilizado en el sistema educativo municipal.

El Manual, dirigido a adolescentes y jóvenes, tiene como objetivo brindar conocimientos y herramientas a los y las participantes en la implementación de procesos, a nivel zonal y distrital, sobre salud sexual y salud reproductiva, prevención de embarazo en adolescentes, ITS, VIH-SIDA, abuso y violencia sexual, desde un enfoque de derechos, equidad de género e interculturalidad.

El Manual está orientado a construir consejerías y vocerías sobre Derechos Sexuales y Reproductivos, fortalecimiento de capacidades personales para potenciar el empoderamiento, autonomía, asertividad y proyecto de vida de las y los adolescentes del Distrito Metropolitano de Quito

Los temas del Manual han sido ordenados desde el enfoque pedagógico y metodológico del marco de Derechos Humanos, género e interculturalidad; así como de la comprensión de que la sexualidad y la educación sexual hacen parte de los Derechos Sexuales y los Derechos Reproductivos.

El Manual ha sido organizado en ocho módulos que abordan los siguientes temas: Proyecto de vida y aspiraciones para el futuro; Género, poder y violencia; Sexo, Género e Igualdad; Nuevas Masculinidades y Feminidades; Sexualidad, Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos; Métodos anticonceptivos; Vocerías estudiantiles en Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos.

Las herramientas metodológicas que utilizarán las y los voceros en los procesos educativos y de sensibilización, han sido incluidas en cada uno de los módulos; los materiales requeridos constan en cada dinámica. El Manual contiene adicionalmente un Glosario que incluye las definiciones de los conceptos claves del proceso.

Equipo Pedagógico

INDICE

Módulo 1

Proyecto de vida y fortalecimiento de las capacidades personales 9

Valores y creación de aspiraciones para el futuro	11
¿Quién influye en la creación de metas y aspiraciones?	11
Autoestima	12
¿Cómo puedo mejorar mi autoestima?	13
Proyecto de Vida, ¿qué quiero ser?	14
Características	15
Pasos para elaborar tu proyecto de vida	15
Actividades introducción al taller	17
Herramienta 1: Objetivos y agenda del taller	17
Herramienta 2: Cuestionario pre	17
Herramienta 3. Acuerdos de Convivencia/maleta	18
Herramienta metodológica módulo 1	19
Herramienta 5. Autoestima: dar y recibir flores	19
Herramienta 6. Cara y Cruz	20
Herramienta 7. Mi proyecto de vida	21

Módulo 2

Género, poder y violencia 23

Masculinidades tradicionales	25
Feminidades tradicionales	26
El poder y la masculinidad	27
Sistema patriarcal	27
¿Qué es la violencia?	28
Violencia de género	28
Círculo de violencia	30
Herramienta metodológica	31
Herramienta 8. Los hombres son, las mujeres son	31
Herramienta 9. Estatuas de género	33
Herramienta 10. Dinámica grupal sobre poder	34
Herramienta 11. Dinámica grupal sobre violencia	35

Módulo 3

Sexo, Género e Igualdad 37

Género e Igualdad	39
¿Quién cuida de mis derechos?	40
Marco jurídico y políticas públicas	40
Sexualidad: una dimensión del ser humano	42

Sexo y género	43
Debate sobre la intersexualidad	44
Sistema sexo-género-deseo	46
Herramienta Metodológica	48
Herramienta 12. Sistema sexo/género/deseo.....	48
Herramienta 13: Trabajando Derechos Humanos	49
Herramienta 14: Qué es sexualidad	50

Módulo 4

Nuevas masculinidades y feminidades	51
Igualdad de género y proyecto de vida.....	52
Re-construyéndonos	52
Cómo promuevo la equidad y construyo la igualdad.....	52
Nuevas masculinidades y feminidades	54
Nuevas masculinidades	54
Nuevas feminidades	56
Nueva sexualidad	57
Herramienta Metodológica	58
Herramienta 15. Video del minuto	58
Herramienta 16. El Muro de la igualdad	58

Módulo 5

Sexualidad, Derechos Sexuales y

Derechos Reproductivos	61
Educación Sexual	63
Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos	63
La iniciación sexual.....	69
Herramienta Metodológica	72
Herramienta 17. Conociendo nuestros derechos sexuales y reproductivos ..	72
Herramienta 18. Video foro sobre iniciación sexual (Enchufe TV).....	73
Herramienta 19. Mi cuerpo, mi territorio	73

Módulo 6

Las relaciones sexuales	75
Las relaciones sexuales: una dimensión importante de nuestras vidas	77
Prácticas sexuales no consentidas	78
Cópula o coito	80
El placer sexual y el erotismo	80
La masturbación o autosatisfacción	81
La salud sexual y reproductiva ITS VIH-Sida	82
Uso del preservativo masculino y femenino	83
Herramienta Metodológica	85

Herramienta 20. Foro debate sobre relaciones sexuales y prácticas sexuales no consentidas	85
Herramienta 21. Autosatisfacción: Mitos y verdades	85
Herramienta 22. Salud sexual y reproductiva/Prevención del contagio de ITS/VIH Sida	86
Herramienta 23. Video foro Salud Sexual Integral	87

Módulo 7

Métodos anticonceptivos	89
Métodos anticonceptivos modernos	91
¿Como funcionan?	91
Anticoncepción de emergencia PAE	92
Prevención del embarazo en la adolescencia	93
Me cuido, te cuido	93
¿Cómo prevenir los embarazos en la adolescencia?	94
Falsas creencias sobre sexualidad	95
Herramienta Metodológica	96
Herramienta 24. Uso de métodos anticonceptivos	96

Módulo 8

Vocerías estudiantiles en DSDR	97
Responsabilidades	99
Liderazgo	100
Hablemos sobre sexualidad	101
Liderazgo entre pares	101
Co-educándonos	102
Educándonos, ¿cómo dar talleres?	103
Herramienta Metodológica	105
Herramienta 25. Video foro: trabajo entre pares, mapeo de actores y medios y construcción de estrategias de trabajo	105

Glosario	107
Bibliografía	110

Módulo 1

**Proyecto de vida y fortalecimiento
de las capacidades personales**



VALORES Y CREACIÓN DE ASPIRACIONES PARA EL FUTURO

¿QUÉ INFLUYE EN LA CREACIÓN DE METAS Y ASPIRACIONES?

En el día a día todos y todas vivimos situaciones cotidianas como por ejemplo estudiar, trabajar, manejar, salir con amigos y amigas, establecer relaciones, mantener lazos afectivos, entre otras. Sin embargo, la manera en que cada persona experimenta estas situaciones es distinta. Alguna vez te has preguntado ¿por qué hay días en que quiero hacer muchas cosas para mejorar mi vida y otros en los que no me importa y prefiero no hacer nada? Pues bien, para responder esta pregunta debemos hablar de las necesidades.

Las personas tenemos necesidades, estas pueden ser fisiológicas, psicológicas y sociales. Las necesidades siempre generan energía ya que dirigen nuestros comportamientos. Por ejemplo, si tengo hambre voy a buscar algo de comer.

Las necesidades fisiológicas son: hambre, sed, sueño y sexo. Todas las personas las experimentamos, están relacionadas con el funcionamiento de los sistemas biológicos y actúan en base a alarmas del cuerpo que se activan cuando hay un déficit. Una vez satisfechas se olvidan, pero si no se satisfacen podemos poner en riesgo nuestra vida (excepto con el sexo).

Las necesidades psicológicas orgánicas son: gregarismo, autodeterminación o autonomía y competencia.

Están relacionadas con la naturaleza humana y su desarrollo saludable. Todas las personas las experimentamos y motivan nuestros comportamientos, nos permiten aprender, crecer y desarrollarnos.

El gregarismo es la necesidad de interactuar con otras personas. Pero hay ciertas reglas o normas que se deben seguir en el momento de establecer estas relaciones para tener una experiencia positiva y enriquecedora de estos lazos que hemos creado. La sociedad es como un organismo, que se compone de órganos vitales, músculos, huesos, arterias, fluidos y en un nivel microscópico de millones de células que hacen su trabajo para que todo funcione correctamente y ese organismo del que forman parte pueda existir de una manera plena. Entonces, este organismo que llamamos sociedad, está compuesto por cada persona que habita el planeta, con su visión personal del mundo, con sus propios deseos y aspiraciones pero para que funcione y se desarrolle saludablemente necesitamos de valores como respeto, igualdad, honestidad, solidaridad, gratitud, comprensión, perdón, entre otros.

La autodeterminación o autonomía tiene que ver con nuestras decisiones sobre qué hacer y cómo administrar nuestro tiempo. Somos nosotros quienes elegimos el rumbo de nuestras vidas, no queremos que terceros nos impongan un curso predeterminado, deseamos la libertad de construir nuestras propias metas y poder decidir cómo las conseguiremos; entonces, cada uno de nosotros y nosotras decidimos sobre nuestro proyecto de vida. Para lograr la autonomía necesitamos un ambiente que la favorezca, es decir que nuestro entorno nos permita desarrollar nuestras capacidades y potencialidades al máximo.

Los ambientes que favorecen la autonomía son aquellos en los que importa lo que pienso y siento, en dónde puedo tomar mis propias decisiones, tener iniciativa, ser creativos o creativas. Aquellos en los que se comunican claramente las reglas y los límites de una manera que no es autoritaria, en los que la comunicación es rica en retroalimentación positiva. En resumen, los ambientes que favorecen mi autonomía son aquellos en los que me siento motivado y motivada a hacer mis propias elecciones, plantearme mis objetivos y metas y elegir la forma que creo más adecuada para lograrlos; son entornos en donde puedo elegir, decidir y controlar lo que quiero y lo que soy; obviamente puedo equivocarme como parte de mi aprendizaje y resolver problemas de manera personal.

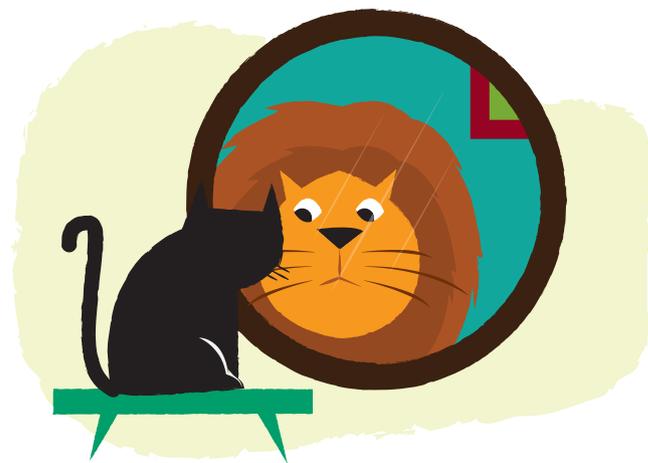
Finalmente, la competencia es el deseo de interactuar de manera efectiva con mi entorno, el deseo de ser eficaz en todas las situaciones cotidianas como ir al trabajo, estudiar, manejar, salir, establecer relaciones, etc. Todos y todas deseamos expandir y mejorar nuestras capacidades, talento y potencial. La competencia como una necesidad psicológica orgánica implica que las personas nos esforcemos un poco más por dominar nuestro ambiente y controlar los resultados que obtenemos de manera intencional y voluntaria.

Como se puede ver, estas tres necesidades psicológicas orgánicas están en constante interacción y tienen que ver con nuestro bienestar físico y psicológico. Este bienestar se construye todo el tiempo, no es algo estático que si se consigue una vez se mantiene y no es necesario renovarlo; por el contrario, nuestras experiencias personales nos ayudan a comprender e identificar qué es lo que nos brinda bienestar y esto es un proceso dinámico que se alimenta de cada una de nuestras acciones y comportamientos.

AUTOESTIMA

¡ME AMO!, AMARTE ES CON LO BUENO Y LO MALO

La autoestima es la manera en que cada persona se percibe y valora a sí misma, y el sentimiento de aprecio o rechazo que acompaña esta valoración. Es un proceso dinámico, que se va construyendo a lo largo de toda la vida y se alimenta de las experiencias, así como de la interacción con los demás y con el ambiente que nos rodea.



Se ha encontrado una relación positiva entre la autoestima y el bienestar psicológico. Esto quiere decir que si me siento bien conmigo, con mi forma de ser, de verme, entonces mi mente se encuentra relajada y tiene pensamientos positivos sobre mí y sobre la vida. Factores como la violencia, discriminación, autopercepciones físicas negativas, roles sociales rígidos, incluidos los de

género y sus estereotipos, acaban con la autoestima de las personas y provocan un malestar significativo, influyendo negativamente en todos los aspectos de su vida. Ahora bien, es difícil tratar de definir algo que no se conoce y este podría ser el caso de millones de hombres y mujeres que viven en el desconocimiento de sí mismos, ignorando sus cuerpos, los cambios fisiológicos y psicológicos que en ellos se producen y sobre la base de esta incompreensión construyen su identidad.

Entonces, es necesario que hombres y mujeres nos demos tiempo para conocernos, para saber quiénes somos, qué pensamos y qué queremos. Sólo de esta manera podremos aceptarnos como somos y construir un proyecto de vida auténtico, que se sostiene en la seguridad de que estamos en el camino, correcto porque nosotros somos quienes decidimos sobre nuestro futuro, sobre nuestro proyecto de vida.

¿CÓMO PUEDO MEJORAR MI AUTOESTIMA Y SENTIRME BIEN CONMIGO ?

¡Conócete!

Descubre qué te gusta hacer, para qué eres bueno o buena, disfruta el tiempo que tienes contigo. Reconoce tus errores y defectos, recuerda que son una buena oportunidad de aprender, acéptate como eres y quíete como nadie en el mundo te ha querido.

¡Ejercítate!

Ponerte en movimiento y llevar un estilo de vida saludable te ayudará a manejar tus estados de ánimo y liberarte del estrés.

¡Cambia las creencias negativas que tienes sobre ti!

Todas las personas cometemos errores, tenemos defectos, pero también tenemos virtudes y aciertos. A veces somos muy duros con nosotros y nosotras, y nos olvidamos de las cosas buenas que tenemos. Anota cada día un aspecto de ti o de tu vida que te haga feliz, te darás cuenta de que siempre hay una razón para sonreír.

¡Siéntete orgulloso u orgullosa de tus ideas!

Confía en ti, expresa tus ideas, lo que tienes que decir es muy importante para todos y todas.

¡Plantéate metas y objetivos que puedes alcanzar!

Piensa qué quieres, qué te gustaría lograr y haz un plan para conseguirlo. Es la mejor manera de motivarnos y no perder el tiempo en situaciones que no nos llevarán a nada.

Como puedes ver son pasos sencillos que se hacen día a día y ayudarán a mejorar tu autoestima para que puedas sentirte una persona plena.

PROYECTO DE VIDA, ¿QUÉ QUIERO SER?

PLANIFICO MI FUTURO, DISFRUTO MI PRESENTE

Las preguntas van en cuadros de color, que resalten.

¿Qué es el proyecto de vida?

Proyecto de vida es el plan que sueña y construye una persona para desarrollarse a su más alto nivel, en el marco del respeto a los derechos humanos.

La realización de todos nuestros Derechos Humanos, incluidos los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos nos permite alcanzar nuestro proyecto de vida, una vida digna y a la vez limitan el ejercicio desigual o jerárquico del poder y por tanto, la violencia.

¿Cómo construimos nuestro proyecto de vida?

Es una herramienta muy importante en el momento de orientar nuestro crecimiento personal, se basa en las metas que queremos lograr y los dones y capacidades personales que poseemos, nos ayuda a enfocarnos en lograr nuestros objetivos y evitar que perdamos el tiempo y desperdiciemos nuestras habilidades.

¿Para qué sirve?

Utilidad del proyecto de vida

Eleva tu autoestima y fortalece el autoconocimiento

Te permite valorar el presente y construir tu futuro

Te permite aprovechar el tiempo al máximo

Le da sentido a las pequeñas y grandes acciones que realizas

Te ayuda a tomar decisiones en base a la reflexión y no impulsos

Motiva el ejercicio de todos tus derechos

Evita conflictos emocionales con respecto al futuro

CARACTERÍSTICAS:

» **Es personal**

Nadie puede decidir sobre tu proyecto de vida, porque este responde a tu situación personal, tus necesidades, intereses y gustos. El entorno, la familia, amistades cercanas, y situaciones particulares pueden influir en lo que deseas, pero quien decide eres tú. Las metas que te planteas son personales y sólo tú puedes decidir qué quieres en tu vida.

» **Es realista y objetivo**

Las metas y los caminos que tomes para llegar a cumplirlas responden a tu realidad, posibilidades y capacidades. Para que logres cumplir todos tus objetivos debes conocerte y conocer el medio en el que te desenvuelves. Toma en cuenta todo aquello que depende de ti para afrontar cualquier adversidad que se presente en tu camino.

» **Es flexible**

Sabemos que la vida es impredecible y puede cambiar en cualquier momento, por esta razón no podemos controlar algunas circunstancias que se presentan como por ejemplo la muerte de un ser querido, un accidente, una mudanza de ciudad, entre otras situaciones que van a exigir replantear tu proyecto de vida. Por eso debe ser flexible, para poder ajustarlo o revisarlo en caso de ser necesario. Ten siempre en cuenta que con decisión y voluntad todo se puede lograr.

PASOS PARA ELABORAR TU PROYECTO DE VIDA:

» **Paséate por tu historia personal**

Es importante que sepas lo que quieres, pero para eso necesitas conocerte. Prueba escribiendo una pequeña autobiografía, empieza desde que naciste y relata los momentos más importantes para ti, cómo fue tu infancia, tu relación con tu padre y madre, hermanos, hermanas, amigos y amigas. Te darás cuenta de que hay muchas situaciones y personas que han influido positivamente en tu vida, que tus gustos y aficiones están relacionados con tu vida personal.

» **Identifica tus fortalezas y áreas de oportunidad.**

Luego escribe una lista con aquellas aptitudes, dones, fortalezas que tengas. Estos aspectos de tu personalidad están relacionados con tus gustos. Entonces, pregúntate ¿qué te gusta?, los animales, el deporte, escuchar a las personas, hablar con la gente, la música, los números, entre otros. Hay un millón de cosas que el mundo necesita y que sólo las puedes hacer tú.

» **Visualiza tu futuro, valora tu presente**

¿Cómo te imaginas en el futuro?, si nunca lo has pensado antes, este es el momento. Imagínate en tres años, luego en seis, luego en doce. Si dentro de tres años te miras estudiando una carrera universitaria, entonces lo que estás estudiando ahora toma más valor, porque tu presente es el puente para tu futuro. Si dentro de seis años te imaginas en otro país, viajando por el mundo, entonces tienes que cuidar tu salud y tener algún ingreso económico para lograrlo. Si en doce años te ves con una familia feliz, en una casa acogedora, disfrutando de las vacaciones, entonces debes haber logrado acabar tus

estudios universitarios, conseguir un buen trabajo, ahorrar dinero y viajar por el mundo, conocer alguien que te haga sentir feliz y finalmente formar tu familia.

Así, el presente se convierte en un paso vital para llegar al futuro que queremos y nosotros nos convertimos en la pieza clave de nuestra felicidad.

» **Escribe tus objetivos y metas principales**

Ahora toma nota de tus objetivos y metas a corto plazo, es decir aquellas que puedes lograr en poco tiempo. Luego haz una lista de tus metas a largo plazo, aquellas que quieres lograr en un lapso de tiempo más largo. Recuerda que es importante plantearte metas realistas, que dependan de ti y que vayan de acuerdo con tus dones y cualidades, así será divertido lograrlas.

» **Plantéate caminos alternativos**

La vida es impredecible y las circunstancias pueden cambiar de un momento a otro, frente a eso no podemos hacer nada. Por eso debes tener tu plan b, caminos alternativos para lograr tus metas.

» **¡Manos a la obra!**

Una vez que tengas tu plan es hora de poner manos a la obra y empezar a hacerlo realidad. Para esto es importante que entendamos que los grandes cambios se hacen de a poco, no te apresures ni te decepciones si algo sale mal, intenta varias veces y aprende durante todo el proceso.

» **Replantea objetivos**

Las personas también cambiamos de intereses y aspiraciones, si en el camino descubres que hay algo que te gusta más que lo que estás haciendo, si se te presentan nuevas oportunidades, es cuestión de replantearte obje-

tivos y volver a empezar.

Haz tu proyecto de vida ahora, es muy divertido y sentirás que tu vida tiene un propósito y está en tus manos cumplirlo.

Actividades de introducción del taller

INTRODUCCIÓN AL TALLER

Damos la bienvenida al taller y nos presentamos como facilitador/a.

HERRAMIENTA 1: OBJETIVOS Y AGENDA DEL TALLER

Objetivo: Conocer y acordar los objetivos y contenidos del taller.

Tiempo estimado: 10 min

Materiales: Papelotes listos con contenidos, para explicar tanto los objetivos como la agenda, que se expondrán de la siguiente manera:

Instrucción: Explicamos los objetivos de la capacitación de manera visual en un papelote (que se puede realizar previamente). También podemos usar tarjetas de colores o marcadores de colores. Por ejemplo:

- *Generar un cambio de actitud y una nueva concepción de lo que significa ser hombre o mujer en la sociedad.*
- *Conocer sobre los Derechos Sexuales y Reproductivos y cómo influyen en mi proyecto de vida.*

Una vez que se exponen y explican los objetivos del taller, se coloca el papelote en una pared de la sala, para que permanezca visible durante toda la jornada, así los y las participantes van a tenerlo más en mente, y al finalizar los talleres se puede evaluar si se cumplió o no con los objetivos propuestos. A continuación se explica el pro-

grama del taller de manera visual, usando papelotes o un proyector y se valida con los y las participantes; es decir, se les pregunta si están de acuerdo con los temas, si son comprensibles, y también con el manejo del tiempo (programación de recesos, refrigerio y hora de salida). Por ejemplo:

AGENDA

Lunes

9h00 Bienvenida

9h10 Autoevaluación y expectativas del taller

9h45 Presentación de objetivos y agenda

Si vamos a utilizar papelotes para la agenda es recomendable tenerlos listos con anticipación y una vez que se presenta y valida con los y las participantes se coloca en una sección de la pared.

HERRAMIENTA 2: CUESTIONARIO PRE

Objetivo: Medir el nivel de conocimiento de los y las participantes sobre los temas a trabajar durante el taller.

Tiempo: 15 min

Materiales: Formulario pre

Instrucción: Se entrega los formularios pre a cada participante del taller y se explica cómo se debe llenar cada apartado. Adicionalmente, se aclara que la información de las los cuestionarios no será difundida en el colegio, no tiene calificación y es un instrumento que permite medir el impacto del taller.

HERRAMIENTA 3: ACUERDOS DE CONVIVENCIA/ LA MALETA (OPCIONAL)

ACUERDOS DE CONVIVENCIA

Objetivo: Establecer acuerdos y cumplirlos entre todos y todas para la buena convivencia del taller.

Tiempo: 5 min

Materiales: papelotes, marcadores

Instrucción: Para finalizar la parte introductoria el o la facilitadora invita a establecer unos acuerdos mínimos para la convivencia, para el efecto utiliza unas tarjetas pequeñas de colores que coloca en la pizarra o sobre un papelote para visualizar acuerdos como: No usar el celular, Respetar las opiniones de todos, No burlarse, Respetar los tiempos del programa, no interrumpir a otras personas, entre otros, que deseen anotar.

LA MALETA

Objetivo: Identificar expectativas de aprendizaje y establecer las bases para los acuerdos de convivencia.

Tiempo: 15 min

Materiales: Cartulinas de colores y marcadores.

Instrucción: Se forma un círculo con todos los y las participantes del taller, se pide que cierren los ojos e imaginen que les han propuesto realizar un viaje a un lugar extraordinario, para este viaje no necesitan llevar nada material, su único equipaje son los valores, sentimientos, emociones que les resultan indispensables y sin los cuales no podrían vivir (de 3 a 5).

Se entrega a cada participante una cartulina y un marcador en donde deben escribir aquellos valores, sentimientos, emociones que han decidido llevar de equipaje para este viaje. Luego, cada participante comparte con los demás lo que ha puesto en su cartulina y la ubica en el centro del círculo.

ANTES DE COMENZAR CADA ACTIVIDAD ES IMPORTANTE SEÑALAR:

- Que se trata de un espacio de reflexión colectiva en donde las reflexiones, dudas y saberes serán materia prima para el trabajo.

- Que todos y todas puedan expresar sus ideas y opiniones y que, con el mayor respeto se planteen las discrepancias.

- Que todo lo tratado en el grupo “se quedará allí”, que todos y todas se comprometen a no divulgar nada de lo conversado.

- Que cada persona habla de sus experiencias, prácticas, conocimientos y vivencias propias, no de sus compañeros o compañeras.

- Que en el grupo se deben desarrollar relaciones de confianza, escucha, respeto de las opiniones de los demás y de confidencialidad, es decir que lo que se hable en ese espacio no deberá salir de allí.

HERRAMIENTA 4: EL LABIAL

Objetivo: Lograr que los y las participantes se conozcan entre sí y analizar los temas de género, memoria y cuerpo.

Tiempo estimado: 20 min

Materiales: Labial, cartulinas de colores, marcador.

Instrucción: Se ubica a los y las participantes en círculo, se pide que cada persona se presente sosteniendo el labial mientras dice su nombre y cuándo fue la primera vez que utilizó el labial, o cuándo fue la primera vez que lo vio utilizar en caso de que nunca lo hubiera utilizado. El o la facilitadora anota en las cartulinas las palabras clave de las respuestas y al final explica brevemente cómo un objeto cotidiano como el labial, representa actitudes, valores, ideas sobre el género.

Preguntas orientadoras:

¿Qué experiencias son más o menos comunes a todos y todas?, ¿Por qué creen que las mujeres tienen experiencias similares con respecto al labial?, ¿Por qué creen que los hombres tienen experiencias diferentes a las de las mujeres con respecto al uso del labial y su relación con este objeto?, ¿Qué relación hay entre los recuerdos y las emociones?.

Recogiendo:

Al finalizar se debe discutir sobre los aprendizajes que tenemos desde que somos pequeños-as con respecto a los roles de género. Debemos sacar algunas conclusiones o primeras aproximaciones sobre cómo influyen los aprendizajes sociales en nuestros gustos o aversiones.

HERRAMIENTA METODOLÓGICA MÓDULO 1

HERRAMIENTA 5: AUTOESTIMA, DAR Y RECIBIR FLORES

Objetivo: Permitir que los-as participantes puedan identificar los aspectos positivos de sí mismos-as y también motivar el reconocimiento de estos aspectos en los demás.

Tiempo estimado: 15 minutos

Materiales: Cartulinas y marcadores

Instrucción: No estamos acostumbrados-as a reconocer públicamente nuestras cualidades y dones porque consideramos que es un acto de vanidad y tememos que nos consideren presumidas-os. Por esta razón, el autoelogio ha sido visto como algo negativo. Sin embargo, es importante identificar nuestras virtudes y dones para compartirlas con quienes nos rodean y para fomentar una visión positiva de lo que somos, hacemos, sentimos. Se entrega una cartulina y marcador a cada participante, se pide que escriban en ella:

- Dos atributos físicos que les guste de sí mismos-as.
- Dos aspectos de su personalidad que les guste de sí mismos-as.
- Un talento o don que consideren que tienen.

Luego se forman parejas para trabajar. Cada participante debe contarle a su compañero-a estos aspectos que le agradan de sí mismos-as y por qué. Es importante que el o la facilitadora motive y ayude a que el ejercicio sea

dinámico y fluido, puesto que muchas veces resulta difícil hablar positivamente de uno mismo-a con otra persona. Cuando ambas personas hayan terminado, se pide que escriban en la parte posterior de la cartulina de su pareja de trabajo una frase o mensaje que tenga que ver con los aspectos positivos de su compañero-a. Se leen los mensajes y frases en voz alta con la pareja de trabajo.

Preguntas orientadoras:

¿Les resultó fácil hablar pensar aspectos positivos de sí mismos-as?, ¿Fue difícil decidir quién iniciaría la actividad en parejas?, ¿Cómo se sintieron diciendo y escuchando aspectos positivos de uno-a mismo-a y de otra persona?, ¿Cómo se sintieron al leer la frase o mensaje que les dieron sus parejas de trabajo?, ¿Qué nos define como personas?

Material de apoyo:

Conferencia motivacional la escritora y oradora Elizabeth Ann “Lizzie” Velasquez sobre la importancia de querernos y aceptarnos como somos. Este material es muy enriquecedor para trabajar sobre la pregunta “qué nos define” y profundizar sobre la percepción de belleza.
<http://www.aboutlizzie.com/>
<https://www.youtube.com/watch?v=ak8EjMszkVg>



Recogiendo:

Se explica que la autoestima es la forma en que nos percibimos, se nutre de las creencias e ideas que tenemos sobre cómo nos vemos, qué sentimos, qué queremos hacer en la vida y quiénes somos. Puede ser positiva o negativa. Hacer énfasis en cómo mejorar la autoestima, cambiar creencias falsas sobre nosotros-as mismos-as, la importancia de fortalecer los aspectos positivos de nuestra personalidad y analizar la relación entre una autoestima alta y el bienestar físico, psicológico y emocional.

HERRAMIENTA 6: CARA Y CRUZ

Objetivo: Comprender la naturaleza variable de la autoestima e identificar las causas, circunstancias y situaciones que influyen en la autoestima de cada uno-a.

Tiempo estimado: 30 minutos.

Materiales: hojas de papel bond, lápices de color.

Instrucción: Se entrega una hoja de papel bond y lápices de color a cada participante. Se pide que cada persona se dibuje a sí misma, se pueden dibujar con o sin ropa, de frente, de lado, desde arriba, es totalmente libre. Para esta actividad se les da un tiempo estimado de 10 minutos.

Luego, se pide que elijan dos colores diferentes de lápices, con uno de ellos pintarán las partes de su cuerpo que les gusta, con otro color las que no.

Al reverso de la hoja pondrán dos columnas, al lado izquierdo escribirán cómo se sienten, piensan y actúan cuando están bien consigo mismos-as, al lado derecho escribirán cómo se sienten, piensan y actúan cuando no

están bien consigo mismos-as.

Luego se pide que añadan en cada columna respectivamente:

- Los aspectos de su forma de ser, personalidad que les gustan y los que no.
- Los eventos, personas, situaciones que les provocan bienestar y aquellas que les provocan malestar.

Compartir brevemente en grupos de 4 o 5 participantes lo que se escribió, tratar de identificar si existen situaciones o experiencias comunes que eleven o disminuyan la autoestima. Finalmente, se explica que ambos aspectos de la autoestima, el positivo y negativo, forman parte de todas las personas, por eso es importante el autoconocimiento y desarrollar estrategias efectivas para manejar los estados emocionales.

Preguntas orientadoras:

¿Qué eleva mi autoestima?, ¿Qué disminuye mi autoestima?, ¿Cómo cambiar las creencias negativas sobre mí y sobre los demás?, ¿Cómo puedo conocerme mejor?, ¿Por qué es importante la autoestima?, ¿Qué tiene que ver la autoestima con mi proyecto de vida?

Material de apoyo:

Video “Bocetos de Belleza Real” por Dove. En este material se puede observar cómo las autopercepciones sobre el aspecto físico suelen centrarse en los aspectos negativos, mientras que las percepciones ajenas sobre el aspecto físico se centran en los aspectos positivos. Este material sirve para profundizar el tema de autoestima y autopercepción positiva.

<https://www.youtube.com/watch?v=RrLzR3FHJC4>



Recogiendo:

Reflexionar sobre la naturaleza cambiante de la autoestima, comprenderla como algo dinámico, que se nutre día a día de las experiencias cotidianas pero también de las creencias que tenemos sobre nosotros-mismos, hacer énfasis en las maneras de elevar la autoestima y cómo afrontar los problemas de una manera positiva, confiando en las capacidades personales.

HERRAMIENTA 7: MI PROYECTO DE VIDA

Objetivo: Motivar la planificación del proyecto de vida e incentivar acciones para lograr objetivos a corto y largo plazo que estén relacionados con el proyecto de vida.

Tiempo estimado: 40 min

Materiales: Formulario proyecto de vida (Anexo 1: Construyendo mi proyecto de vida), esferos, pinturas o crayones.

Instrucción: Se expone sobre la importancia del proyec-

to de vida y su utilidad en la consecución de objetivos y metas personales, así como su relación con una autoestima elevada y el bienestar físico, psicológico y emocional de las personas. Luego, se entrega a cada participante el Anexo 1: Construyendo mi proyecto de vida, en donde se especifican los pasos para elaborar el proyecto de vida. El o la facilitadora guía a los y las participantes en la elaboración de su proyecto de vida. Al final se motiva a las personas para que compartan sus experiencias.

Preguntas orientadoras:

¿Para qué sirve el proyecto de vida?, ¿Qué relación tiene con mi presente y mi futuro?, ¿Cómo saber qué quiero?, ¿Cómo lograr mis objetivos y metas?, ¿Alguien más puede definir cuál es mi proyecto de vida?, ¿Por qué es bueno tener un proyecto de vida en la adolescencia?

Material de apoyo:

Video “Atrévete a soñar, plan de vida”, este material contiene un video que explica de manera gráfica qué es un proyecto de vida y los beneficios de tener uno. Es muy útil para que los y las participantes puedan visualizar el concepto e importancia del proyecto de vida.

<https://www.youtube.com/watch?v=ob0qM06L4MA>



Recogiendo:

Se cierra reflexionando sobre los beneficios de tener un proyecto de vida. Cómo ayuda a tomar control sobre la propia vida, el cumplimiento de sueños y metas, el manejo efectivo de emociones y el libre ejercicio de los derechos.

Módulo 2

Género, poder y violencia



MASCULINIDADES TRADICIONALES

La masculinidad tradicional es un conjunto de características asignadas al rol del hombre. En cada sociedad se impone una serie de atributos que el hombre debe cumplir como: la fuerza, la virilidad, el triunfo, la seguridad, el no mostrar emociones, entre otros. Y son estas características las que mostrarían que un hombre es masculino. Aquellos varones que no cumplan con este modelo, generalmente son víctimas de burlas o violencia por parte de la sociedad.

EL HOMBRE DEBE SER:

- » Valiente
- » Proveedor Del Hogar
- » Racional
- » Líder
- » Independiente
- » Agresivo
- » Resistente

A lo largo de la historia, los hombres han sufrido una gran presión social para responder con comportamientos asociados a esos atributos; que generalmente están relacionados con la misoginia o el odio a las mujeres.



FEMINIDADES TRADICIONALES

La feminidad es el ideal tradicional de la mujer en el sentido de un modelo a alcanzar, que varía cultural e históricamente según cada sociedad. Así, las características habituales asociadas a la mujer son: la delicadeza, el cuidado de la familia y el hogar, o la sensibilidad. En ocasiones, las mujeres que no encajan en estas características son calificadas como “poco femeninas” y/o sufren discriminación por parte de su familia o amigos y amigas.

LA MUJER DEBE SER:

- » Compasiva
- » Delicada
- » Sumisa
- » Sensible
- » Decente
- » Afectiva
- » Bien Portada

En muchas ocasiones estas características tradicionales han justificado la violencia histórica que han sufrido las mujeres, ya que su posición sería de subordinación frente a las masculinidades tradicionales.



EL PODER Y LA MASCULINIDAD

El término poder tiene múltiples significados que generalmente son sinónimos de fuerza, capacidad, energía o dominio. Desde la sociología, se considera al poder como la habilidad de influir en los comportamientos, actitudes y creencias de las personas de manera intencionada.

Generalmente, el poder se enmascara en el orden natural de las cosas, por lo que es difícil reconocerlo. El poder está presente en todas las relaciones interpersonales, por lo que es más cotidiano de lo que pensamos. Para el antropólogo e historiador Eric Wolf, al poder se lo puede clasificar en las siguientes categorías:

Poder personal (empoderamiento): es la capacidad o voluntad personal en la cual decidimos cómo asumimos o modificamos los poderes que se ejercen sobre nosotros o nosotras. Esto también se refiere a la voluntad de alcanzar nuestro proyecto de vida.

Poder relacionado con la imposición: es el poder que se ejerce en las relaciones interpersonales, por ejemplo de los padres a los hijos o de profesores y profesoras a estudiantes.

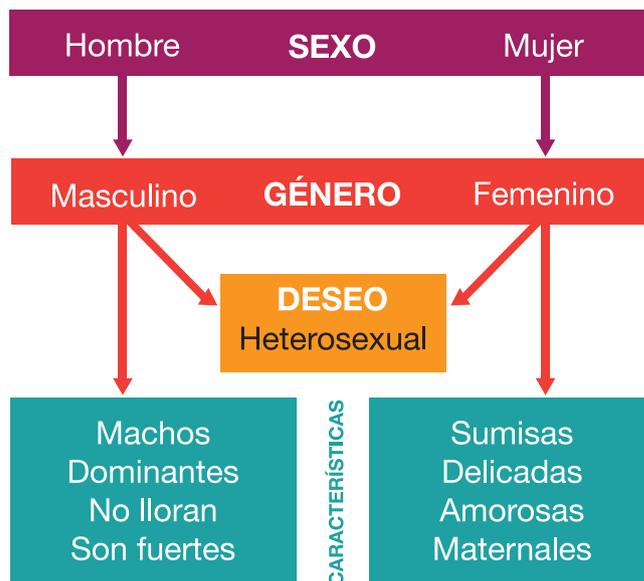
Poder táctico o poder organizacional: son las posibilidades de acción para la consecución de sus objetivos de los grupos sociales, como por ejemplo las organizaciones de trabajadores, grupos juveniles, organizaciones de mujeres o asociaciones comunitarias.

Poder estructural: es el que se relaciona con el poder del sistema social imperante. Por ejemplo, la dominación del sistema patriarcal sobre los sujetos en los diferentes aspectos de su vida.

SISTEMA PATRIARCAL

El patriarcado es un orden sociocultural de poder basado en patrones de dominación, control o subordinación, corresponde a una distribución desigual del poder entre hombres y mujeres en la que los hombres tienen privilegios en algunos aspectos, como la libertad sexual, la participación en el espacio público, económico, político y religioso. Así mismo, tienen desventajas como la supresión de las emociones o la exigencia e imposición de mostrar su virilidad permanentemente.

Como consecuencia del patriarcado muchas mujeres han sido relegadas a labores exclusivas como el cuidado de niños, niñas, adultos mayores, la dependencia económica y la violencia.



QUÉ ES LA VIOLENCIA?

ALGUNAS REFLEXIONES

Existe consenso al considerar a la violencia como un conjunto de acciones y omisiones que son intencionales y constantes, que generalmente van en aumento y en contra de alguien quien la sufre. La violencia aparece mediante agresiones psicológicas o emocionales –que es una violencia invisible- para llegar a agresiones físicas y/o sexuales, e inclusive en casos extremos puede provocar la muerte de las víctimas.

TIPOS DE VIOLENCIA

» VIOLENCIA PSICOLÓGICA: Representa los actos de desprecio o control de las acciones, comportamientos, creencias y decisiones de las otras personas. El agresor o agresora atemoriza, manipula, amenaza, humilla, aísla y perjudica la salud psicológica, la autonomía o el desarrollo personal de su víctima.

» VIOLENCIA FÍSICA: Comporta las agresiones intencionales y repetitivas que arriesgan o dañan el cuerpo de una persona. Es la forma de violencia más visible, en la cual se pueden utilizar objetos, armas o sustancias peligrosas. En casos extremos se puede llegar al homicidio.

» VIOLENCIA SEXUAL: Obligan a una persona a mantener contacto sexual o a participar en otras acciones sexuales mediante el uso de la fuerza, el

chantaje, la amenaza o atemorizando a la víctima. Esta violencia se presenta de varias formas como el hostigamiento sexual, el abuso sexual, la violación, el incesto, el estupro, la trata de personas, la explotación sexual e inclusive está presente en la pornografía.

» VIOLENCIA ECONÓMICA Ó PATRIMONIAL: Busca restringir la autonomía financiera de una persona para controlarla. Por ejemplo, el agresor obliga a entregarle los recursos de la víctima, o refuerza su dependencia privándole de recursos.

» VIOLENCIA POLÍTICA: Busca restringir o anular el derecho a la participación política y la libertad de expresión de las personas.

LA VIOLENCIA DE GÉNERO

VULNERABILIDAD DE LAS MUJERES

La violencia de género es un tipo de agresión psicológica, física o sexual ejercida contra cualquier persona sobre la base de su sexo o género. La violencia de género puede incluir asaltos o violaciones sexuales, prostitución forzada, explotación laboral, explotación sexual, aborto, infanticidio femenino, femicidio, trata y tráfico de personas, ataques homofóbicos hacia personas o grupos de homosexuales, lesbianas, bisexuales y transgéneros, entre otros.

La Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer “Convención De

Belém Do Pará”, de la cual Ecuador es parte, define la violencia contra la mujer como: cualquier acción o conducta, basada en su género, que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la mujer, tanto en el ámbito público como en el privado. Cabe explicar que el femicidio está tipificado como un delito en el Ecuador, y se refiere al asesinato de las mujeres a causa de su género.

EN ECUADOR...



La violencia puede tener numerosas consecuencias negativas para la salud sexual y reproductiva de las mujeres, tales como el embarazo no deseado, abortos, Infecciones de Transmisión Sexual (ITS). El temor a la violencia doméstica con frecuencia impide que las mujeres usen preservativos o anticonceptivos.

LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

Según la Encuesta Nacional de Violencia de Género, los índices de violencia física, psicológica y sexual hacia las mujeres por parte de su pareja son alarmantes.

Violencia física: el 87,3%

Violencia psicológica: 76,3%

Violencia sexual: 53,5%

La violencia en el noviazgo es más frecuente de lo que pensamos y en la adolescencia se puede confundir el maltrato con una forma de expresar amor o interés. Por eso pon atención a estos signos de alerta que te ayudarán a identificar si tienes un noviazgo violento:

- » Te duele el cuerpo o te sientes cansado o cansada sin razón
- » No puedes dormir o duermes mal
- » Bajo rendimiento en los estudios
- » Te aislas de tu familia, amigos y amigas y te sientes sola o solo
- » Has perdido interés en cosas que antes te gustaban
- » No tienes ganas de hacer nada
- » Has perdido la confianza en las personas que te rodean, crees que te quieren hacer daño
- » No confiar en ti, en que vas a lograr cumplir tus ideales y metas

Si identificas con alguna de estas señales puedes acudir a Asexorate Movil, teléfono 2280199, o únete a la página de facebook /jovenescontraviolenciamachista Recuerda que tienes derecho a una vida libre de violencia.

EL CÍRCULO DE VIOLENCIA

En sociedades machistas o patriarcales, la violencia es un estilo de vida. Las personas se acostumbran a ella y viven como si fuera natural, sin darse cuenta que aumenta en forma gradual. Como dijimos, es difícil de identificar la violencia y romper con ella.

La violencia perjudica o anula el disfrute de los dere-

chos humanos y las libertades fundamentales de las víctimas. La violencia doméstica es la forma más común y la menos denunciada por temor o por vergüenza. La violencia en el espacio público, como el hostigamiento en los medios de transporte o en las calles, es tolerada como si fuese natural. Romper el silencio y denunciar a los agresores son las principales acciones para terminar con el círculo de la violencia.



HERRAMIENTA METODOLÓGICA

HERRAMIENTA 8: LOS HOMBRES SON, LAS MUJERES SON

Objetivos:

- Conocer y comprender lo que significan las relaciones de género en nuestra vida y contextos sociales.
- Reconocer las asignaciones y roles de género y cómo afectan las relaciones entre hombres y mujeres
- Identificar acciones para el cambio individual o colectivo que se puede realizar a favor de la igualdad de género.

Tiempo estimado: 20 minutos

Materiales: Pizarrón, tarjetas, papelotes, marcadores, cinta adhesiva.

Instrucción: Se forman grupos (5 personas aproximadamente) de hombres y mujeres por separado, se asigna respectivamente un papelote que dice: “los hombres son” o “las mujeres son”. Se entregan tarjetas y marcadores a cada grupo para que escriban las características que consideran que les corresponden, como: dependientes, fuertes, sensibles, valientes, etc. Se leen los dos pliegos y se discute en plenaria sobre las características que se han anotado. Es importante reflexionar sobre los roles de género y su relación con la sexualidad en la adolescencia, con los patrones de conducta de hombres y mujeres y las relaciones violentas o agresivas en base a estos estereotipos.

Preguntas orientadoras:

¿Cómo se ve a hombres y mujeres en la sociedad?,
¿Creen que alguna tarjeta está mal ubicada, por qué?,

¿Qué características consideran “naturales”?, ¿Se sienten identificados-as con esos modelos? ¿Qué consecuencias tiene seguir estos estereotipos?, ¿Alguien o algo nos obliga a asumir estos patrones?, ¿Es posible cambiar estas creencias?

Material de apoyo:

Vídeo “Mundo al revés: Hombres y Mujeres” de Enchufetv, se puede utilizar en las actividades alternas. Este material es muy útil para trabajar los estereotipos de género que aún son vigentes en nuestra sociedad. Se puede trabajar partiendo desde el análisis del chiste como una forma de identificación, luego se profundiza sobre las consecuencias de las construcciones de género en las relaciones sociales.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZU8zS-l45ZA>



Recogiendo:

Se cierra explicando cómo los roles y estereotipos de género son construcciones sociales que van cambiando según el contexto social e histórico en el que se den. Se pueden dar ejemplos para facilitar la comprensión. Además, se reflexiona sobre los aspectos positivos y/o negativos de los roles tradicionales y se habla sobre alternativas para romper estereotipos rígidos y negativos que limitan el desarrollo de potencialidades.

*ACTIVIDAD ALTERNA UNO: SILUETAS DE GÉNERO

Tiempo estimado: 30 minutos

Materiales: Papelotes y marcadores, siluetas de hombre y mujer.

Instrucción: Se divide a los y las participantes en cinco grupos a los que se les entrega una silueta femenina y una masculina (proporcionadas) o se les pide que las dibujen, se reparten tarjetas con distintas palabras referidas a cualidades (características) y se les solicitará ubicar en las siluetas las palabras que ellos identifiquen como correspondientes a cada género.

Preguntas orientadoras:

¿Cuáles características corresponden al sexo de una persona y cuáles al género?, ¿Quién determina esas diferencias?, ¿Por qué la sociedad ha asignado esas características a las mujeres?, ¿Por qué la sociedad ha asignado esas características a los hombres?, ¿Es posible que hombres y mujeres posean características asignadas al género opuesto?

Material de apoyo: Video “Mundo Al revés: Hombres y Mujeres” de Enchufe tv.

Recogiendo:

Generar una reflexión en torno a las categorías (roles y estereotipos de género) impuestas socialmente a cada género, profundización sobre cómo se presenta en la realidad la diferenciación entre hombres y mujeres y/o entre lo femenino y lo masculino.

Se repiensa acerca de qué es ser hombre, qué es ser mujer (identidad de género), quién y cuándo nos dijeron que lo éramos, qué tipo de acciones hicimos para reaf-

irmarnos en esas categorías y qué diferencias y similitudes se encuentran entre cada categoría.

ACTIVIDAD ALTERNA DOS: SER HOMBRE, SER MUJER

Tiempo: 20 minutos

Materiales: pizarrón, marcadores.

Instrucción: Se coloca al grupo en círculo y se juega “tingo, tango” con la siguiente pregunta: ¿qué significa para mí, ser hombre o mujer? Se anotan las principales ideas o palabras en el pizarrón o en un papelote. Después de la lectura general, consultamos al grupo sobre: ¿cuáles de las respuestas dadas creen que son mitos (creencias falsas) y cuáles son reales (verdaderas, es decir coinciden con la realidad)?

En un papelote colocamos dos columnas: Mitos y Verdades con respecto a ser hombre y ser mujer. Por ejemplo: si una participante dice “ser mujer es ser madre”, preguntamos si eso es un mito o una verdad, el o la facilitadora debe motivar a la discusión con preguntas, en este caso podría ser “y qué pasa con las mujeres que deciden no ser madres”, de tal manera que se va desmascarando conjuntamente los mitos que existen alrededor del género.

En base a esta discusión se explica la diferencia entre sexo y género, cómo se construye la identidad, roles y estereotipos de género.

Preguntas orientadoras:

¿Qué diferencia hay entre sexo y género?, ¿Todos los hombres deben ser fuertes, valientes, protectores?, ¿Todas las mujeres deben ser sensibles, tiernas, madres?, ¿Qué pasa con las personas que no cumplen con los

roles y estereotipos socialmente admitidos?

Material de apoyo: Video “Mundo Al revés: Hombres y Mujeres” de Enchufe tv.

Recogiendo:

Se cierra haciendo una reflexión sobre qué es ser hombre y qué es ser mujer, cuáles son las expectativas sociales sobre ser hombre o mujer en nuestra sociedad, cómo se pueden destruir estereotipos de género perjudiciales y negativos.

HERRAMIENTA 9: ESTATUAS DE GÉNERO

Objetivo: Reflexionar sobre las masculinidades y feminidades tradicionales y cómo estos modelos de ser hombre o mujer en la sociedad promueven relaciones violentas.

Tiempo estimado: 30 minutos

Materiales: cartulinas de colores, marcadores, cinta adhesiva.

Instrucción: Se divide al grupo en equipos de hombres y mujeres por separado, en cada uno se elige una persona que va a hacer de estatua. El grupo de hombres representará en su estatua cómo sería su “mujer ideal”, el grupo de mujeres hará lo mismo con “el hombre ideal”. Se entregan aproximadamente 15 cartulinas a manera de tarjetillas y marcadores a cada grupo. Se explica que para crear su estatua ideal deben poner a la persona en una posición que elijan y tenga que ver son su mujer u hombre ideal, luego escribir en las tarjetillas las características físicas, emocionales, actitudes, atributos, que crean que deben tener, procurando que sea lo más detallada posible. Luego se pegan las tarjetillas con mucho cuidado en el cuerpo de la estatua.

Se exponen y leen las características de cada estatua de género y partiendo de eso se abre la discusión sobre las masculinidades y feminidades tradicionales, identificando que las relaciones de género son relaciones de poder.

Preguntas orientadoras:

¿Qué está haciendo la estatua, por qué?, ¿Cuántos hombres y mujeres se acercan a este modelo?, ¿Qué características son bien vistas y cuáles no?, ¿Qué diferencias hay entre la mujer ideal y el hombre ideal en cuanto a atributos físicos, valores, actitudes, emociones?, ¿Quién nos dice que los hombres y las mujeres debemos ser así?

Material de apoyo: Video “Un sueño imposible” por Naciones Unidas. En este material se pueden ver los estereotipos de género en la familia, las diferentes actividades y responsabilidades que tienen el padre y la madre dentro del hogar. Es útil para trabajar los espacios en los que se refuerzan estereotipos, particularmente en la familia que es el lugar en el que aprendemos la mayoría de conductas que nos definirán en la vida adulta.

<https://www.youtube.com/watch?v=1FXk35Mzt28>



Recogiendo:

Se cierra esta actividad hablando sobre la democratización del trabajo doméstico, aclarando que no es una

responsabilidad exclusiva de la madre o las hermanas, es decir que si hago labores domésticas, no estoy “ayudando a mi mamá”, porque todos y todas tienen responsabilidades dentro del hogar. Se habla sobre otros espacios como el colegio, los medios de comunicación, las relaciones afectivas, el trabajo y la religión y su papel en la perpetuación de estereotipos y roles tradicionales de género.

ACTIVIDAD ALTERNA UNO: SOCIODRAMAS DE GÉNERO

Objetivo: Concientizar a los y las participantes acerca de los roles y estereotipos de género que asumimos como naturales en la vida cotidiana y de cómo están internalizados y se evidencian en el lenguaje corporal.

Tiempo estimado: 30 minutos

Materiales: cartulinas con acciones a representar

Instrucción: Se crean grupos de máximo 5 personas, se les pide que preparen un sociodrama silencioso (no se puede hablar) de una de las actividades planteadas en los papeles (cocinar, manejar, cuidado de menores) para que los demás grupos adivinen qué actividad están representando.

Una vez que todos los grupos se hayan presentado se pasa a plenaria y se plantean algunas preguntas de reflexión. Para esto, se retoman los adjetivos utilizados para nombrar las poses y se reflexiona sobre la naturalización de los roles y estereotipos tradicionales.

Preguntas orientadoras:

¿Por qué representaron el rol de esa manera?, ¿En qué espacios se enseñan esos roles?, ¿A quién se ha en-

señado generalmente que cumpla ese rol?, ¿Por qué no todos los roles son representados por hombres o mujeres?

Material de apoyo:

Se puede utilizar el video “Un sueño imposible” por Naciones Unidas.

Recogiendo:

En base a la discusión sobre los roles y estereotipos de género tradicionales se reflexiona sobre cómo influyen en las relaciones personales, sociales, afectivas, íntimas. Es importante recalcar que estas construcciones sociales (roles y estereotipos) pueden derivar en violencia cuando hay un ejercicio abusivo del poder, cuando se menosprecia a los-as demás por ser diferentes y no encajar en lo que la sociedad considera normal o aceptable.

HERRAMIENTA 10: DINÁMICA GRUPAL SOBRE PODER

Objetivo: Reconocer las dinámicas de poder que conllevan las masculinidades tradicionales, así como identificar el patriarcado como modelo hegemónico de construcción de la sociedad.

Tiempo estimado: 20 minutos

Materiales: Pizarra de tiza líquida, marcadores borraables, cartulinas, marcadores permanentes y cinta adhesiva.

Instrucción: Se distribuyen a las y los participantes en forma de círculo y el facilitador o facilitadora entrega una cartulina y un marcador a cada uno. Se explica a los y las participantes que deberán escribir en una palabra ¿qué

es poder? Primero, se recogen las cartillas sobre el poder, se pide que cada participante diga en voz la palabra que ellos asocian al poder. Se dividen las cartillas en palabras que identifiquen al poder como positivo, negativo y neutro. El facilitador o facilitadora reflexiona conjuntamente con los y las participantes. Después, se realiza la presentación sobre el poder a partir de la explicación del Manual.

Preguntas orientadoras:

¿Qué es el poder?, ¿el poder es positivo o negativo?, ¿cómo puede el poder ayudarnos a alcanzar nuestro proyecto de vida?, ¿cuáles son los mecanismos para empoderarnos?

Material de apoyo:

Si se tienen al alcance recursos audiovisuales en el taller, se puede realizar un video-foro sobre el documental: “La maldición de ser niña”, disponible en: <http://www.youtube.com/watch?v=SrvjsxOUzC4>.

El video-foro consiste en mirar el material audiovisual y luego discutir colectivamente sobre: cuál era la temática central del video, cuáles son los argumentos centrales, cómo dichos argumentos se aplican a la realidad de nuestro país, y cómo generar cambios en nuestra sociedad a partir de los aprendizajes del video.

Recogiendo:

Para cerrar la actividad el facilitador o facilitadora realizará el juego del “TINGO, TINGO, TANGO” con el marcador de pizarra líquida. A la persona que se quede con el marcador deberá resumir lo aprendido con un ejemplo de su vida cotidiana. Un mínimo de 5 personas les deberá tocar el turno de hablar sobre el poder desde su cotidianidad.

HERRAMIENTA 11: DINÁMICA GRUPAL SOBRE VIOLENCIA

Objetivo: Reflexionar sobre las diferentes formas del ejercicio del poder, y cómo éste se ha naturalizado en nuestra vida cotidiana.

Tiempo estimado: 20 minutos.

Materiales: Pizarra de tiza líquida, marcadores borrables, cartulinas marcadores permanentes y cinta adhesiva.

Instrucción:

Para trabajar el concepto de violencia, el facilitador o facilitadora pide a los participantes del taller que digan en voz alta lo que significa la violencia para ellos y ellas en una sola palabra. El facilitador o facilitadora anota las palabras. Luego de que todos y todas hayan dicho su palabra, el facilitador o facilitadora explica el concepto de violencia, los espacios de violencia, los tipos de violencia y el círculo de la violencia desde el Manual. Para reflexionar sobre la cotidianidad de la violencia, el facilitador o facilitadora divide al grupo en 6 subgrupos para que realicen una dramatización corta sobre los espacios de la violencia como: la familia, la pareja, los centros educativos, el espacio público, las instituciones y los medios de comunicación. Los y las participantes deberán realizar la representación sobre estos espacios en no más de 2 minutos desde sus propias experiencias.

Preguntas orientadoras:

¿qué es la violencia?, ¿qué tipo de violencias conocemos?, ¿cuál violencia creemos que es la más cotidiana en el país?, ¿hemos vivido violencia en nuestras vidas?, ¿hemos hecho algo para evitar la violencia o romper con el círculo que ésta genera?

Material de apoyo:

Si se tienen al alcance recursos audiovisuales en el taller, se puede realizar un video-foro sobre el documental: “Piel Dolor”. Con este material los y las participantes podrán evidenciar las consecuencias reales de la violencia para las mujeres del Ecuador.

Recogiendo:

Una vez concluida la actividad, se recomienda realizar la dinámica del hilo conductor para que los y las participantes puedan relacionar lo aprendido en torno al poder y la violencia con las masculinidades y feminidades tradicionales. Uno participante deberá graficar un hilo horizontal en la pizarra e iniciar con el patriarcado, la masculinidad y el poder y la violencia.

Módulo 3

Sexo, género e igualdad



GÉNERO E IGUALDAD

PROTECCIÓN DE DERECHOS

La igualdad entre mujeres y hombres, o también llamada igualdad de género, es el derecho pleno y universal de todos y todas al disfrute de su ciudadanía. Ello no significa que mujeres y hombres deban convertirse en iguales, sino que sus derechos, responsabilidades y oportunidades no dependan de su sexo biológico.

El medio para lograr la igualdad es la equidad, entendida como la justicia en el acceso y en el trato de mujeres y hombres sin distinción.

La igualdad de género es, antes que nada, un derecho humano. Además, es una condición indispensable para el desarrollo y la reducción de la pobreza. Las inversiones en la igualdad entre hombres y mujeres pueden mejorar las vidas de unas y otros, y arrojar beneficios duraderos para toda la sociedad y las próximas generaciones.

¡ CON LA IGUALDAD GANAMOS TODOS Y TODAS !

SEGÚN LA ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA EDUCACIÓN, LA CIENCIA Y LA CULTURA (UNESCO)

- » Empoderar a las mujeres es una herramienta indispensable para avanzar en la igualdad.
- » Las desigualdades de género reducen la capacidad de las mujeres en ejercer sus derechos.
- » Asegurar la igualdad de género en el ámbito educativo, significa que ambos tienen las mismas oportunidades para acceder a la educación durante el transcurso de toda su vida.



¿QUIÉN CUIDA DE MIS DERECHOS?

MARCO JURÍDICO Y POLÍTICAS PÚBLICAS

Existen múltiples herramientas que hacen efectivos nuestros derechos como ciudadanos y ciudadanas, y permiten que la igualdad entre hombres y mujeres sea real.

DERECHOS HUMANOS

Según la Declaración Universal de Derechos Humanos, adoptada por las Naciones Unidas (ONU) en 1948, promulga que:

Artículo 1: Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

Ecuador ratificó su adhesión a la Declaración Universal de los Derechos Humanos, garantizándolos para todos los ecuatorianos y ecuatorianas en igualdad de condiciones.

A través de las convenciones y declaraciones, acordadas en organismos intergubernamentales en la ONU y en la OEA, se adoptan normas y directrices que los Estados se obligan a cumplir. Los principales instrumentos de Derechos Humanos que contienen los derechos de las personas adolescentes y jóvenes son: la Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer – CEDAW (1979); la Convención de los Derechos del Niño – CDN (1990), el Programa de Acción y

la Declaración de Viena sobre Derechos Humanos (1993); el Programa de Acción de El Cairo (1994); la Plataforma de Beijing (1995), y la Convención para Prevenir, erradicar y sancionar la violencia contra la Mujer (OEA - 1995).

LA CONSTITUCIÓN DEL ECUADOR

Nuestra Constitución Política (2008), define al Ecuador como un “Estado de Derechos” y reconoce a las personas el derecho a la igualdad, a una vida libre de violencia en el ámbito público y privado. En el preámbulo de la Constitución se establece con claridad que:

Artículo. 1.- El Ecuador es un Estado constitucional de derechos y justicia, social, democrático, soberano, independiente, unitario, intercultural, plurinacional y laico (...).

La igualdad y la justicia sin distinción es uno de los postulados más importantes de nuestra Constitución; así en el artículo 11, numeral 2 se establece que:

Todas las personas son iguales y gozarán de los mismos derechos, deberes y oportunidades. Nadie podrá ser discriminado por razones de etnia, lugar de nacimiento, edad, sexo, identidad de género, identidad cultural, estado civil, idioma, religión, ideología, filiación política, pasado judicial, condición socio-económica, condición migratoria, orientación sexual, estado de salud, portar VIH, discapacidad, diferencia física (...).

La Ley Orgánica de Educación Intercultural, promulgada en marzo de 2011, establece en los considerandos como responsabilidad del Estado, en el numeral 4: “Asegurar que todas las entidades educativas impartan una educación en ciudadanía, sexualidad y ambiente, desde el enfoque de derechos”.

De otra parte, el artículo 3 establece entre los fines de la Educación: “La garantía del acceso plural y libre a la información sobre la sexualidad, los derechos sexuales y los derechos reproductivos para el conocimiento y ejercicio de dichos derechos bajo un enfoque de igualdad de género, y para la toma libre, consciente, responsable e informada de las decisiones sobre la sexualidad”.

El Artículo 6, literal w. establece la obligación del Estado de “Garantizar una educación integral que incluya la educación en sexualidad, humanística, científica como legítimo derecho al buen vivir”.

En el artículo 7 entre los derechos de las y los estudiantes establece en el literal b. Recibir una formación integral y científica, que contribuya al pleno desarrollo de su personalidad, capacidades y potencialidades, respetando sus derechos, libertades fundamentales y promoviendo la igualdad de género, la no discriminación, la valoración de las diversidades, la participación, autonomía y cooperación”.

La décima tercera Disposición General de la LOEI, establece que “La Autoridad Educativa Nacional incorporará de forma obligatoria en el currículo la educación integral en sexualidad, entendiendo la misma como algo inherente al ser humano, con enfoque de derechos y desde una perspectiva bio-psico-social, con sustento científico. Superando las visiones sesgadas, subjetivas y dogmáticas. La misma que deberá adaptar sus contenidos

a todos los niveles desde el inicial hasta el bachillerato en todos los establecimientos educativos públicos, privados y fiscomisionales”

POLITICAS NACIONALES

En el año 2007, Ecuador promulgó el Decreto Ejecutivo N° 620, que declara como política de Estado la erradicación de la violencia de género hacia la niñez, adolescencia y mujeres. Para ejecutarlo se formuló en ese mismo año el PLAN NACIONAL PARA LA ERRADICACION DE LA VIOLENCIA DE GENERO HACIA LA NIÑEZ, ADOLESCENCIA Y MUJERES.

La Estrategia Nacional Intersectorial de Prevención del Embarazo Adolescente y Planificación Familiar - ENIP-LA, vigente desde abril del 2012, es una política intersectorial que incluye acciones de los Ministerios de Salud Pública, Educación e Inclusión Económica y Social.

El objetivo de la ENIPLA es mejorar el acceso permanente y efectivo de los ciudadanos y ciudadanas del país a información, educación, consejería, inclusión, protección y servicios de salud para la toma de decisiones libres y responsables sobre sexualidad y reproducción, y el ejercicio pleno de sus derechos sexuales y reproductivos.

POLÍTICAS MUNICIPALES DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO

A nivel del Distrito Metropolitano, se han creado ordenanzas que establecen políticas para la erradicación de la violencia de género en nuestra ciudad:

ORDENANZA 235: Efectivizar el principio de igualdad y protección de las mujeres frente a la violencia de género. Instituye la obligación de brindar atención rápida y oportuna a las víctimas.

ORDENANZA 042: Afirma que la violencia de género es un problema social y de salud pública. Esta ordenanza permitió la creación de planes de prevención de la violencia contra las mujeres.

ORDENANZA 240: Declara a la discriminación por orientación sexual como una violación de los derechos humanos y garantiza el cumplimiento de los mismos.

ORDENANZA 286: Crea los Centros de Equidad y Justicia (CEJ), destinados a prestar ayuda a las víctimas de violencia de género intrafamiliar e institucional.

SEXUALIDAD

UNA DIMENSIÓN DEL SER HUMANO

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la sexualidad es un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida, abarca el sexo, las identidades y roles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual.

La sexualidad se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas y relaciones interpersonales. Por ello, es una dimensión fundamental de nuestra vida que debe estar protegida como uno más de nuestros derechos humanos.

Esta dimensión del ser humano se construye por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales. De esta manera, la forma en que nos auto percibimos, interactuamos con nuestra pareja o con nuestros amigos están fuertemente influenciados por nuestra sexualidad.



DIMENSIONES DE LA SEXUALIDAD:



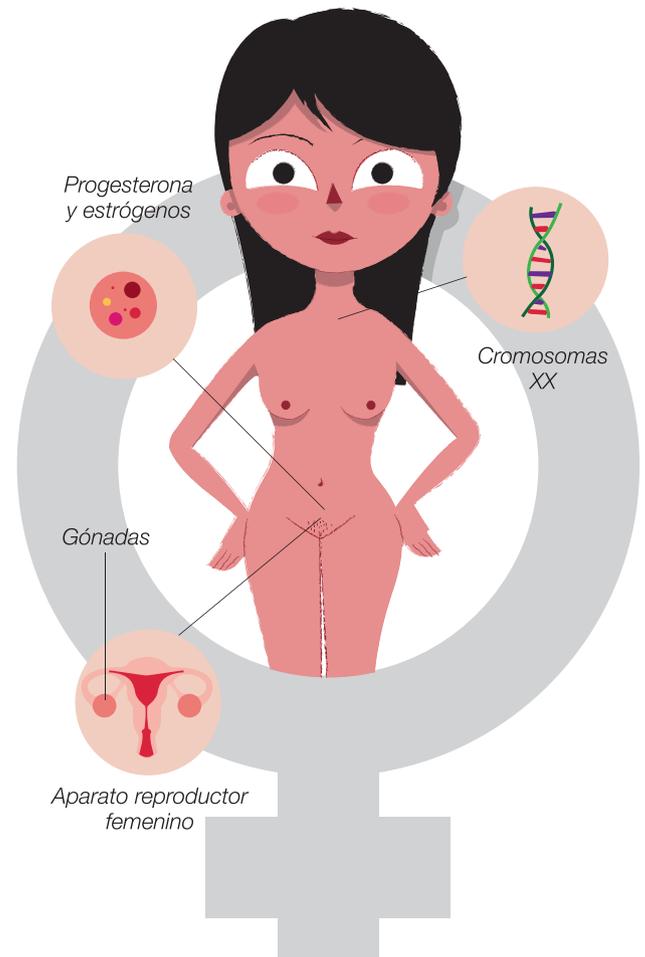
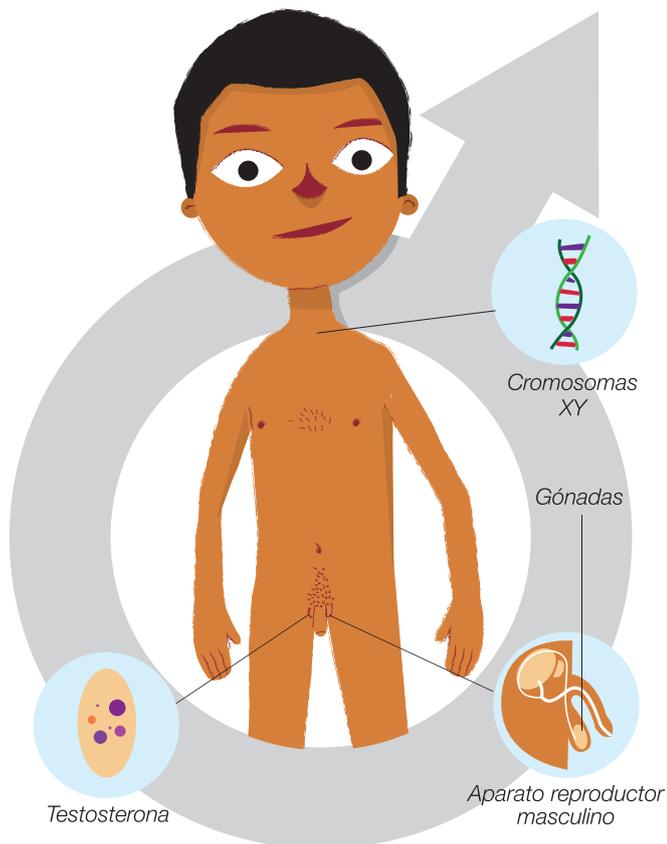
SEXO Y GÉNERO

¿SON LO MISMO?

Sexo son las características físicas, biológicas, anatómicas que diferencian a las personas. Estas características se dan a nivel cromosómico, gonadal, hormonal, de estructuras internas y órganos sexuales externos.

Cada persona nace con estas características, por lo tanto el sexo es algo natural.

Existen dos sexos: macho/hombre y mujer/hembra. Sin embargo, hay personas que nacen con atributos biológicos de ambos sexos, se conocen como intersexuales.

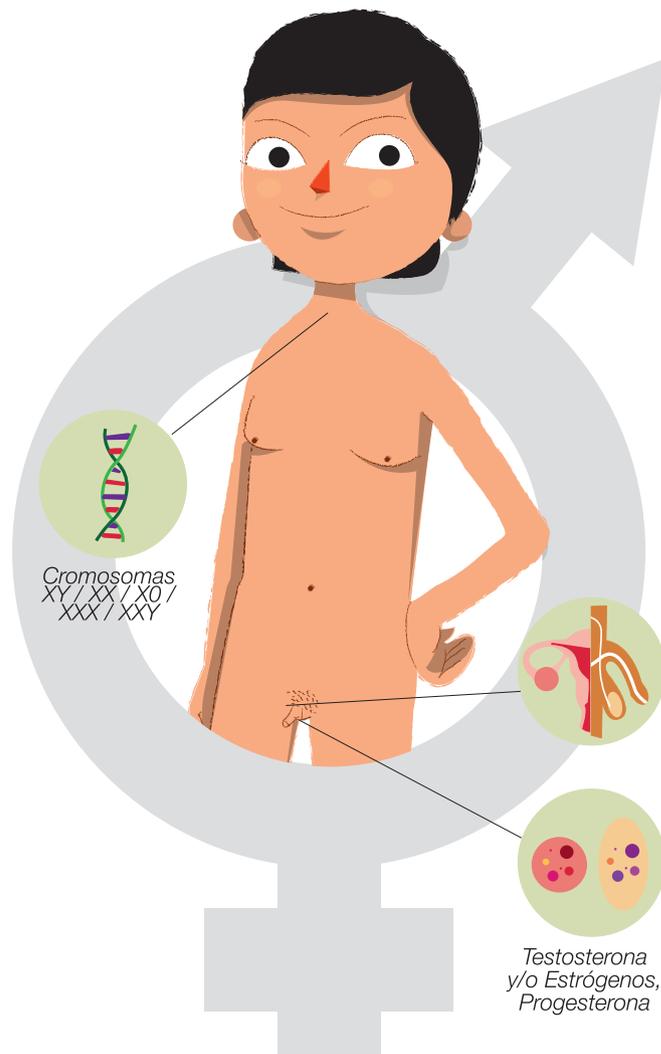


DEBATE SOBRE LA INTERSEXUALIDAD

Durante muchos años se ha considerado a las personas que nacen con órganos sexuales ambiguos como un síndrome biológico y como consecuencia se han visto obligadas a recibir tratamientos médicos, quirúrgicos u hormonales, sin su consentimiento.

En la mayoría de casos, un equipo de médicos después de consultar con el padre y la madre del bebé, elegían y asignaban el sexo según su criterio. En investigaciones sobre la eficacia y ética de este procedimiento se descubrió que muchas de estas personas mostraban problemas emocionales y de adaptación social. Por otro lado, en estudios realizados con personas intersexuales que no habían recibido ningún tratamiento se descubrió que hay personas que se adaptan perfectamente a su intersexualidad.

En la actualidad los activistas intersexuales defienden su condición como un ejemplo de variabilidad y diversidad genital y luchan por su derecho a decidir sobre su cuerpo. En el Ecuador, forman parte de los grupos LGBTI (Lesbianas, Gays, Bisexuales, Transgénero y Intersexuales) y exigen el reconocimiento de sus derechos en todo nivel. Alemania es el primer país europeo que permite dejar en blanco la casilla que indica el sexo de un bebé en su partida de nacimiento, reconociendo legalmente la existencia de un “tercer sexo”.



Género es el conjunto de características que cada sociedad asigna a hombres y mujeres y determina lo que se considera femenino o masculino. Es decir, es la manera en que aprendemos a ser mujeres u hombres en la familia, los centros educativos, el trabajo, la religión, los medios de comunicación.

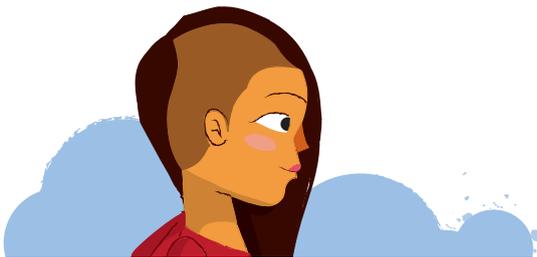
Asignación de género

Se da al momento de nacer, a partir de la apariencia externa de los genitales. Por ejemplo, si nace una niña le visten con ropa rosada y le regalan muñecas o cocinas. Si nace un niño le visten con ropa azul y le regalan pelotas o carritos.



Identidad de género

Se da a través de la interrelación de la persona con su entorno –familia, centros educativos, religión, medios de comunicación–. Es la percepción subjetiva que cada persona tiene sobre sí misma en cuanto a sentirse hombre o mujer y por lo tanto es la expresión individual del género.



EL GÉNERO NO ES NATURAL, SE CONSTRUYE SOCIAL Y CULTURALMENTE

Roles de género

Son las tareas y funciones que la sociedad asigna a las personas según su sexo. Por ejemplo, se espera que la mujer se encargue del cuidado de los hijos, por lo tanto su rol se encuentra dentro del hogar, en el ámbito de lo privado. Por otro lado, se espera que el hombre sea quien mantiene económicamente a la familia, por lo tanto su rol se encuentra fuera del hogar, en el ámbito de lo público.



Estereotipos de género

Son ideas generalizadas, pero fuertemente asumidas e interiorizadas sobre lo que es ser mujer u hombre en la sociedad. Por ejemplo, “todas las mujeres deben ser madres”, o “todos los hombres son fuertes y no lloran”.



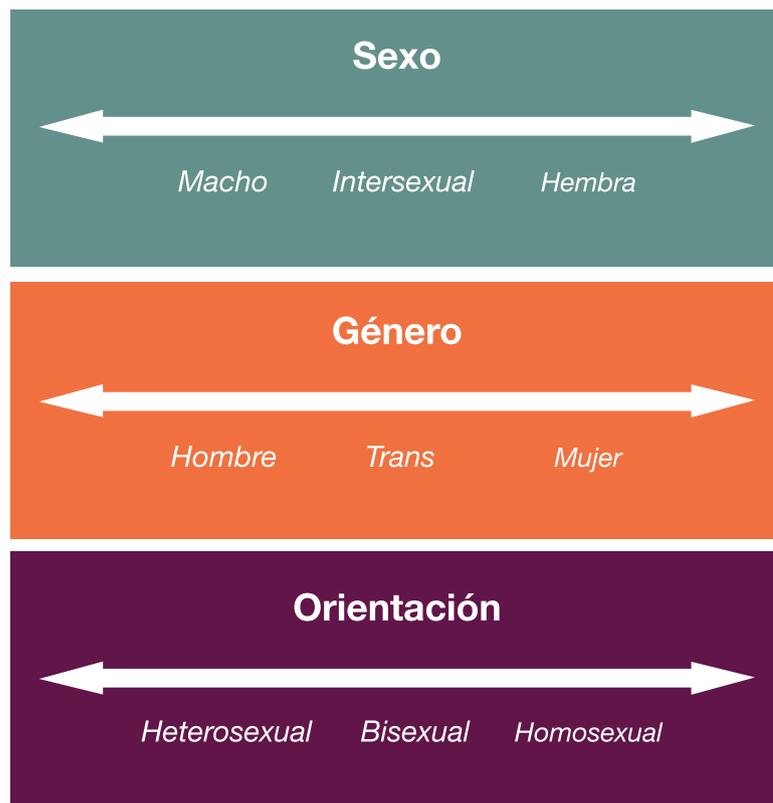
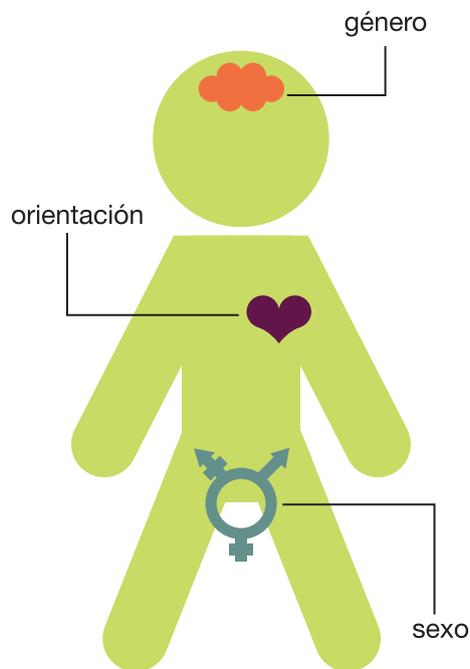
SISTEMA SEXO - GÉNERO - DESEO

¿QUÉ SOY, PIENSO Y SIENTO?

Todas las personas crecemos y nos desarrollamos en un determinado entorno familiar, social, cultural e histórico, en el que aprendemos diferentes maneras de ser y estar en el mundo y de relacionarnos con las personas.

El sistema sexo-género-deseo es una forma de entender la relación que existe entre el sexo (diferencias biológicas), el género (construcciones sociales) y el deseo (elección personal), que viene a ser una conducta de atracción sexual, erótica, emocional o amorosa hacia otras personas.

Estas dimensiones del ser humano: sexo, género y orientación sexual, forman parte de nuestro crecimiento personal y la expresión plena de nuestra libertad. Por esta razón es importante que te aceptes y te quieras como eres, el respeto empieza por uno mismo.



Todas las personas nacen con un sexo, que es dado biológicamente. Pero las características que lo definen, como por ejemplo la secreción de hormonas en una persona, va a influir no solo en su apariencia física, sino también en su comportamiento. Por lo tanto, nadie es 100 por ciento mujer o 100 por ciento hombre biológicamente.

Sexo



Así mismo, las construcciones sociales y culturales sobre lo que se considera femenino o masculino varían según el contexto. La identidad de género es un proceso complejo en el que influyen factores biológicos, sociales, culturales y no garantiza de ninguna manera la congruencia entre el sexo biológico y el género. Por esta razón muchas personas pertenecen a una categoría variable de identidades.

El término transexual se refiere a las personas cuya identidad de género es opuesta a su sexo biológico. Estas personas suelen someterse a un tratamiento

médico, cirugía y terapia hormonal, para obtener una reasignación de sexo.

El término transgénero se refiere a las personas cuya conducta, aspecto físico y roles de género no corresponden a los tradicionales. De cierta manera “transgreden” las normas sociales de lo que se espera que debería ser una mujer o un hombre.

Género



Finalmente, la orientación sexual se refiere al deseo erótico, comportamiento sexual, vínculo emocional y también a la definición del propio yo. Esta dimensión puede ser dividida en tres grupos principales:

- Heterosexualidad, que es el deseo hacia personas del sexo opuesto
- Homosexualidad, que es el deseo hacia personas del mismo sexo.
- Bisexualidad, que es el deseo hacia personas de ambos sexos.

Orientación



HERRAMIENTA METODOLÓGICA

HERRAMIENTA 12: SISTEMA SEXO-GÉNERO-DESEO

Objetivo: Aclarar dudas frente a las diferencias entre las categorías de sexo, género y orientaciones sexuales.

Tiempo estimado: 40 minutos

Materiales: Cartillas sistema sexo-género-deseo, pizarrón, marcadores, proyector, computadora.

Instrucción:

Se explica el Sistema Sexo-Género-Deseo (SSGD) a través de una presentación (PowerPoint, Prezi, pizarrón). Luego se divide a los y las participantes en grupos y se les entrega una cartilla del SSGD (Anexo 2: Cartilla SSGD).

Se presentan tres casos :

CASO 1

En un Hospital de Quito, siendo las 2:45 de la mañana Margarita da a luz un bebé que nace con pene a quien llamarán Alfredo; a medida que va creciendo su mamá nota que es un adolescente fuerte, grande, valiente y trabajador, le gusta usar jeans, sacos anchos y mantener el pelo corto; hoy 28 años después vive con Fabián su pareja desde hace 2 años.

CASO 2

Comentan los vecinos del barrio que anoche, Don Pablo, estaba muy contento celebrando el cumpleaños de su hija Antonia, quien desde que nació fue la niña con-

sentida de sus padres. Ella es una persona muy dulce, tierna y delicada. Antonia, en su cumpleaños, bailó toda la noche alegremente con Jaime, su novio pero los chismosos comentan que al final de la fiesta la descubrieron besándose con Ana, su mejor amiga. Antonia descubrió que siente atracción tanto por hombres como por mujeres, pero siente angustia de lo que puedan decir los demás.

CASO 3

Francisco, posó desnudo para la revista SOHO del mes de abril y comentó en exclusiva: “Es la primera vez que muestro mi pene en público, ya que mis amigos y mi familia siempre me ven vestido de mujer, el secreto está en que me encanta tener relaciones sexuales con mujeres”. Los y las participantes deberán ubicar en las cartillas los tres casos, identificando el sexo del personaje, su género y su orientación sexual. El resto del grupo deberá decir si están de acuerdo o no y por qué.

Preguntas orientadoras:

¿Qué define el sexo de una persona?, ¿Qué define el género de una persona?, ¿Qué es la orientación sexual?, ¿Estas dimensiones del ser humano sexo, género y orientación sexual son lo mismo?, ¿Las personas intersexuales son trans?, ¿Las personas trans son homosexuales?

Material de apoyo:

Enlace web a “Alternativas de género”, una página de Flickr en donde encontrarán casos de personas que cuestionan los patrones tradicionales de género. Este material es muy útil para comprender la diversidad desde una perspectiva más humana, basada en el derecho de todos y todas a nacer libres e iguales en dignidad y derechos.

<http://www.flickr.com/photos/93759995@N08/8520396156/in/set-72157632894554716/>



Recogiendo:

Dejar claro que lo más importante no es como la sociedad etiqueta a los individuos, si no la identificación que hacen las personas de sí mismas. Se enfatiza sobre el respeto a las diferentes opciones identitarias y sexuales a través de la referencia a los derechos sexuales y reproductivos.

HERRAMIENTA 13: ¿QUÉ ES SEXUALIDAD?

Objetivo: Reflexionar juntos-as sobre las ideas, opiniones, pensamientos y conceptos que los y las participantes tienen sobre la sexualidad.

Conocer y entender las ideas, creencias y mensajes diferenciados para hombres y mujeres sobre la sexualidad y el cuerpo.

Tiempo estimado: 20 min

Materiales: Cartulinas de colores, marcadores, cinta adhesiva.

Instrucción: Se escribe en un papelote o en el pizarrón: ¿Qué es para ti sexualidad?, y se entrega a

cada participante una cartulina y un marcador para que responda brevemente la pregunta planteada. Luego, se recolectan las cartulinas y se habla sobre la sexualidad como una dimensión importante en la vida de todo ser humano, se explica por qué es un derecho humano y se hace énfasis en la importancia de tener acceso a una educación sexual clara y veraz.

Preguntas orientadoras:

¿Qué piensa el hombre y la mujer sobre la sexualidad?, ¿Qué me dijeron en la infancia acerca de la sexualidad?, ¿Qué me dijeron mis amigos y amigas sobre la sexualidad?

Material de apoyo:

Puedes pedir a los y las participantes que abran el manual en la página 42 y discutan sobre las diferentes dimensiones de la sexualidad: sexo, cultura, relaciones sexuales, erotismo, vínculo afectivo, reproductividad y género. Cómo cada uno de estos aspectos se va desarrollando a lo largo de la vida y de qué manera influye en el bienestar o malestar de una persona.

Recogiendo:

Se cierra la actividad reflexionando sobre la sexualidad como un aspecto integral en la vida del ser humano, que se va desarrollando desde que nace hasta que muere, enfatizando en que las relaciones sexuales son sólo un aspecto de la sexualidad, pero que además existen otras dimensiones que son importantes y que se debe tomar en cuenta para ejercer una sexualidad libre y responsable.

HERRAMIENTA 14: TRABAJO GRUPAL DERECHOS HUMANOS

Objetivo: Conocer el marco amplio de protección de derechos que cuida de los y las adolescentes.

Tiempo estimado: 30 minutos.

Materiales: Cartulinas, papelotes, marcadores, tiza líquida y pizarra.

Instrucción: El facilitador o facilitadora realiza la presentación de los Derechos Humanos y explica cada uno de los 30 artículos que posee la declaración. Luego. Se pide a los y las jóvenes que se unan en grupos de hasta 5 personas, se les asigna uno o dos artículos de la Declaración y colectivamente realizan una presentación que deberá incluir: el artículo o artículos asignados, cómo se aplica o transgrede el derechos cotidianamente, y como hacerlo efectivo desde nuestro espacio individual y/o colectivo. El grupo deberá reflexionar colectivamente y exponer lo que el grupo trabajó.

Preguntas orientadoras:

¿en dónde se encuentran los Derechos Humanos?, ¿son efectivos los Derechos Humanos en el Ecuador? ¿Cómo puedo aplicar los Derechos Humanos desde mi espacio?

Material de apoyo:

si se poseen recursos audiovisuales se puede realizar un video-foro con los siguientes materiales: “Historia de los Derechos Humanos”, “Cuáles son los Derechos Humanos” y “El enigma”.

Recogiendo:

Para cerrar la actividad se puede hacer un espacio de debate sobre el caso de Bobby Griffit, un chico adolescente gay que se suicidó a causa de la intolerancia religiosa de su madre, Mary, y de la sociedad. Pero después del trágico evento Mary comprende la homosexualidad de su hijo y empieza a luchar por la causa de gays y lesbianas. Para más información del caso se puede investigar en: <http://lakeweedararrowhead.net/1oracion.htm>

Módulo 4

Nuevas masculinidades y feminidades



IGUALDAD DE GÉNERO Y PROYECTO DE VIDA

¡RE-CONSTRUYÉNDONOS!

La igualdad de género es una causa que nos debe preocupar a todos y todas. La viabilidad de nuestro proyecto de vida atraviesa por la igualdad, la equidad, la justicia y la solidaridad entre todos los seres humanos, sin distinción de género. Estas cualidades permiten el mejoramiento en las relaciones que establecemos con los demás en el presente, y permiten que nuestro futuro sea positivo y comunitario.

La igualdad significa garantizar las mismas oportunidades y condiciones a mujeres y hombres. La equidad consiste en aplicar medidas que tomen en cuenta situaciones diferentes (sexo, género, clase, etnia, edad, religión, ideología, etcétera) para que las personas efectivamente gocen de igualdad.

Nuestro reto está en aplicar conjuntamente acciones con equidad en todos nuestros espacios cotidianos como: en la familia, en nuestra escuela o colegio, en el transporte público, en las plazas o parques, en todos los ámbitos en los que nos desenvolvamos para que, finalmente, la igualdad de género sea una realidad que nos beneficiará tanto en nuestro proyecto de vida, como a las próximas generaciones.

¿CÓMO PROMUEVO LA EQUIDAD Y CONSTRUYO LA IGUALDAD?

En ocasiones nos resulta difícil reconocer las formas de lograr la igualdad y generar acciones con equidad. Aquí te presentamos un ejemplo de cómo la equidad permite conseguir la igualdad efectiva y real.

A principios de la década de 1920 se acentuó la lucha de la mujer ecuatoriana por el derecho al voto. La Constitución ecuatoriana de 1843 hablaba en general de los derechos ciudadanos sin especificar ninguna prohibición respecto de la mujer, es decir que se garantizaba la igualdad frente al ejercicio del voto. Matilde Hidalgo de Procel, nacida en Loja en 1889 y primera doctora en Medicina, se inscribió en los registros electorales: Ante la presencia de Matilde, los miembros de la Junta Electoral se desconciertan e indican que el voto en Ecuador es únicamente para hombres; ella reclama la igualdad, y el mismo día 2 de mayo de 1924 queda empadronada, con la reserva de someter su caso a consulta ministerial.

El doctor Francisco Ochoa Ortiz responde el 8 de mayo, expresando que no hay prohibición para que las mujeres se inscriban, ya que la ley no especifica el sexo. La resolución del doctor Ochoa fue una acción de equidad para garantizar la igualdad entre hombres y mujeres en los procesos electorales.

NUEVAS MASCULINIDADES Y FEMINIDADES

EDUCAR PARA LA IGUALDAD

Los jóvenes debemos exigir una educación que enseñe de manera positiva las diferencias que existen en cada ser humano; sin importar el sexo, etnia o condición social, con principios de colectividad, solidaridad, no violencia, inclusión y equidad entre hombres y mujeres.

Para lograr esta educación en igualdad es necesario que se eliminen los estereotipos, y que el sistema educativo incorpore materias de derechos humanos, salud y diversidad con perspectiva de género.

IGUALDAD DE OPORTUNIDADES

¡Si tú nos
educas igual
seremos iguales!



Es el hecho de que las mujeres y los hombres tienen las mismas oportunidades para realizarse intelectual, física y emocionalmente; que pueden alcanzar las metas que establecen en su proyecto de vida y desarrollar sus capacidades, sin distinción de sexo, género, clase social, edad, religión o etnia.

NUEVAS MASCULINIDADES

DEMOCRATIZACIÓN DE LA VIDA EN FAMILIA

La otra cara de la igualdad de género se da puertas adentro, en la casa, con la división equitativa de la responsabilidad hacia los hijos e hijas, personas mayores y enfermas en el hogar. Somos los propios jóvenes los que debemos promover que se compartan las tareas domésticas y de cuidado de la familia de forma democrática: todos en la limpieza, preparación de alimentos y en el mutuo cuidado.



APERTURA EMOCIONAL MASCULINA

El hombre tiene que aprender que es una persona con vulnerabilidad emocional, y por lo tanto, puede sufrir de tristeza, depresión, angustia, ansiedad y frustración, sin que por ello deje de ser hombre.

Con esta nueva idea del hombre, que se acepta a sí mismo como alguien con necesidades emocionales, se puede cambiar el esquema de la masculinidad tradicional, y crear nuevas formas de relacionarse con las mujeres y hombres en términos de respeto, comprensión, comunicación, conciliación de intereses, solidaridad y co-responsabilidad.

Los nuevos modelos de masculinidad se pueden ir creando o experimentando de acuerdo a las posibilidades de cada hombre, pero siempre con el objetivo de cambiar definitivamente, para acceder a una nueva forma de vida que va a beneficiar a cada uno y a la sociedad en su conjunto.



APERTURA AL DIÁLOGO

Dentro de un nuevo esquema de masculinidad, el hombre debe sustituir las formas violentas para tratar las diferencias de opinión y los puntos conflictivos que tienen con las otras personas, y cambiarlas por nuevas formas de comunicación, donde la escucha y el habla a su interlocutor o interlocutora de manera recíproca, sin condiciones, juicios o descalificaciones.

El consenso implica ejercicios de tolerancia y flexibilidad, bases de responsabilidad y aplicación de valores democráticos en la familia, con nuestra pareja y en ámbitos públicos.



NUEVAS FEMINIDADES

Los roles tradicionales de las mujeres están siendo redefinidos por el conjunto de la sociedad, por hombres y mujeres al mismo tiempo. Cada vez más mujeres tienen la capacidad de realizar su verdadero potencial personal y profesional. Existen más mujeres militares, policías, ingenieras y en otras carreras consideradas tradicionalmente como masculinas. Así mismo, existen numerosos hogares en donde el trabajo doméstico se ha democratizado permitiendo que las mujeres estudien, trabajen, participen en la política y en los niveles de decisión, y tomen sus propias decisiones sobre su cuerpo y su proyecto de vida.

EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES



El empoderamiento es un proceso que permite incrementar la fortaleza espiritual, política, social o económica de las personas y las comunidades para impulsar cambios positivos de las situaciones en que viven. Básicamente es el incremento de la confianza de las personas en sus propias capacidades.

Empoderar significa también cambiar las mentalidades colectivas y de las personas en busca del cambio. Es así como los hombres y las mujeres consiguen sus aspiraciones de desarrollo, bienestar y cumplimiento de derechos y libertades con las que cuenta todo ser humano. Según ONU Mujeres existen diferentes áreas en las que durante los últimos años se ha conseguido mayor participación de las mujeres:

- » Plano individual: la lucha que las mujeres han llevado a cabo por conseguir el cumplimiento de sus derechos como el de la salud, la educación o la participación en la economía de los pueblos.
- » Ámbito social: cada vez con mayor frecuencia las mujeres dejan de ser la “mitad” del hombre y se logra la equivalencia de género en la participación y en la toma de decisiones en temas de desarrollo, política y comunidad.
- » Ideología y cultura: se está transformando la visión subalterna de las mujeres para ser consideradas un ser individual, independiente y con la capacidad de decidir de qué manera actuar.
- » Ámbito económico: el empoderamiento que las mujeres han alcanzado en la vida económica ha logrado un nivel de desarrollo internacional impresionante, mejorando la calidad de vida de las mujeres.

NUEVA SEXUALIDAD

EDUCAR PARA LA IGUALDAD

A partir del fomento de nuevas masculinidades y feminidades podemos transformar la forma en que vivimos nuestro cuerpo y nuestra sexualidad. Un efecto inmediato es que se acuerdan y no se imponen las prácticas sexuales, previniendo cualquier tipo de violencia sexual. Las mujeres dejan de ser vistas como un objeto disponible sólo para dar placer a las otras personas.

El hombre renuncia a la idea de demostrar su hombría mediante sus destrezas en la cama, o en el consumo de prostitución. Los mecanismos de reafirmación de la sexualidad no se reducen a la habilidad en los actos sexuales, sino en el respeto de nuestro cuerpo como nuestro territorio.

Para prevenir el embarazo en adolescentes, la violencia sexual u otras prácticas vinculadas a nuestra sexualidad que impida la realización de nuestro proyecto de vida debemos:

- » Promover relaciones de buen trato entre todos sin importar: edad, sexo, identidad de género, orientación sexual, etnia o creencia religiosa.
- » Hacer uso de la pedagogía de la ternura.
- » Respetar el desarrollo evolutivo de nuestro cuerpo y de los demás.
- » Establecer actitudes y habilidades de escucha y negociación en las relaciones sexuales.
- » Educarnos sobre nuestra sexualidad con información veraz y libre de tabúes y mitos.

HERRAMIENTA METODOLÓGICA

HERRAMIENTA 15: VIDEO DEL MINUTO Y COMPROMISO

Objetivo: Crear un material audiovisual con los y las adolescentes en donde puedan expresar en sus propias palabras la experiencia del taller, enfatizando en la importancia del ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos y la relación con su proyecto de vida.

Tiempo: 30 min

Materiales: cámara de video, trípode*, hojas de papel bond para el compromiso.*opcional

Instrucción: Se realiza una presentación sobre las nuevas masculinidades y feminidades, enfatizando en cómo influyen en el fortalecimiento de una ciudadanía responsable y respetuosa de los derechos de todos y todas. Luego, se pide a los y las participantes del taller que piensen una frase corta, de 10 a 15 palabras, respondiendo a las preguntas: ¿por qué debo exigir mis derechos?, ¿por qué es importante la sexualidad responsable e informada?, o a una pregunta que se haya decidido en consenso. Luego de filmar las frases de todos y todas las participantes se procede a elaborar un compromiso que motive a los y las participantes a continuar con el trabajo de vocerías.

Preguntas orientadoras:

¿Qué he aprendido durante el taller?, ¿Qué es lo que más me ha impactado?, ¿Qué mensaje quis-

iera dar a otros-as adolescentes con respecto a sus derechos, proyecto de vida, autoestima?

Material de apoyo: Video del minuto “¿Qué es violencia?” por Cascos Rosa. La elaboración del video del minuto es una herramienta sencilla y muy poderosa para interiorizar los conocimientos adquiridos durante el taller y también para llegar con un mensaje positivo a más personas.

<https://www.youtube.com/watch?v=pKd998QS0b0>



Recogiendo:

Luego de realizar el video del minuto se cierra con una reflexión sobre la importancia de que los y las adolescentes alcen su voz, compartan sus ideas y pensamientos, que tengan opiniones y posturas frente a problemáticas sociales como la violencia, desigualdad, injusticia. También se debe hablar sobre el impacto del internet en la propagación de ideas, cómo puede ser una herramienta de empoderamiento y divulgación de ideas positivas.

HERRAMIENTA 16: MURO DE LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES Y DERECHOS

Objetivo: Identificar mecanismos de opresión, discriminación y estigma que genera la desigualdad de derechos, oportunidades y acceso a bienes y recursos.

Promover el combate del estigma, la discriminación y la violencia por razones de edad, sexo, orientación sexual, identidad de género, y etnia

Tiempo: 30 minutos

Materiales:

Tarjetas:

- Adolescente, mujer, afro descendiente, de nivel socio económico bajo
- Mujer, médica, nivel socio económico medio alto, lesbiana
- Mujer joven, actriz reconocida, heterosexual, con ascendencia europea
- Adolescente varón, nivel socio económico alto, heterosexual, cursando educación secundaria
- Hombre trans, docente, nivel socioeconómico medio, reside en la capital, vive con VIH
- Mujer, ama de casa, con tres hijos, reside en el interior del país, heterosexual, nivel socio económico alto.
- Mujer, parlamentaria, heterosexual, nivel socio económico alto.
- Hombre, reciclador, homosexual, afro descendiente, reside en un asentamiento
- Presidente de la República.

Hoja con Indicaciones:

- Un paso adelante quienes accedieron a educación secundaria o terciaria
- Un paso hacia atrás quienes alguna vez fueron discriminados por su orientación sexual
- Un paso adelante quienes alguna vez recibieron un trato de privilegio o accedieron a algún bien o servicio en función del cargo que ocupan
- Un paso hacia atrás quienes alguna vez tuvieron dificultades para acceder a un servicio dado su lugar de residencia
- Un paso hacia delante quienes cuentan con recursos

económicos para acceder a diferentes bienes y servicios.

Adaptado de http://www.unfpa.org.uy/userfiles/publications/56_file1.pdf

Instrucción: Se prepara el salón, quitando las sillas y dejando espacio sin obstáculos para hacer un trabajo de movimiento. En un extremo del salón se ubica el punto de partida y en el otro el muro de la igualdad, que es el punto de llegada. Las y los participantes reciben la siguiente instrucción: vamos a desarrollar una actividad en donde se requieren voluntarios/as; que van a participar en dos grupos; quién/es se ofrecen? (cinco por grupo).

El primer grupo son observadoras/es que se ubican a los costados y el segundo grupo son concursantes y se ubican en el punto de partida. Las y los concursantes reciben una tarjetas previamente preparadas. Una vez que están todos ubicados en la línea recibirán una tarjeta con un mensaje que no pueden revelar.

El o la moderadora les dice: A partir de ahora les daremos indicaciones, en función de las que todos caminarán hacia el muro. Recuerden que desde ahora hasta llegar al muro deben actuar en base a lo indicado en las tarjeta. Una vez finalizadas las consignas y antes de que algún participante llegue a la meta, se plantea que al contar tres, deberán correr a tocar el muro.

Posteriormente, a la cuenta de tres, las personas acceden al muro, se agradece la participación de todas/os, se pide que entreguen las tarjetas y se pasa a plenario en la que se pide intercambiar criterios sobre los estigmas, la discriminación y la igualdad y las desigualdades. En primer lugar, quien coordina lee las tarjetas y solicita al grupo y observadores que adivinen quién tenía ese personaje y por qué llegaron a esa deducción. La co-

ordinación registra los sentimientos de los participantes que estaban jugando y la de las/os observadores y se observe lo que vieron sintieron y vivieron.

Recogiendo:

Para cerrar hacemos hincapié en las desigualdades y el sentido de la igualdad de oportunidades.

Módulo 5

**Sexualidad, derechos sexuales
y derechos reproductivos**



EDUCACIÓN SEXUAL

Nuestra educación sexual comienza de un modo imperceptible y no intencional desde que nacemos. A cada edad le corresponde un determinado tipo de intereses, conflictos y expresiones sexuales; por lo tanto, le corresponde una determinada educación sexual.

Educar sobre sexualidad es mucho más que transmitir conocimientos acerca de la sexualidad y la reproducción. Implica la formación y la estructuración de valores, actitudes y sentimientos positivos frente a la sexualidad.



La educación sexual debe estar vinculada al conjunto de actividades relacionadas con la enseñanza y la difusión de información veraz en todos los momentos de nuestras vidas: en el hogar, en los centros educativos, en los

espacios públicos y en los medios de comunicación. En este sentido, la educación sexual es un componente fundamental para la construcción de nuestra ciudadanía.

DERECHOS SEXUALES Y DERECHOS REPRODUCTIVOS (DDSSRR)

¿DÓNDE Y CUÁNDO SURGEN?

Los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos (DDSSRR) son parte integral de los Derechos Humanos y tienen como objetivo garantizar el pleno desarrollo y goce de la vida sexual y reproductiva de todas las personas. Los DDSSRR fueron reconocidos en el Plan de Acción de El Cairo (1994) por 179 Estados, incluido el Ecuador.

El Programa de Acción reconoce explícitamente que “la demanda actual y futura de servicios, especialmente en lo que se refiere a su educación y empleo que tienen las muy grandes poblaciones de jóvenes, representan un desafío y responsabilidad de gran importancia para las familias, las comunidades, los países y la comunidad internacional” (párrafo 6.6) y establece como un objetivo importante “atender los problemas relacionados con la salud sexual y reproductiva responsable y saludable, que incluya la opción de abstinencia voluntaria, promoviendo la provisión de servicios apropiados y consejería adecuada específicamente para ese grupo de edad” (párrafo 7.44 a)

La recomendación final reconoció de manera explícita los derechos de las personas adolescentes

en materia de información y servicios relacionados con la sexualidad:

“Los países deben asegurarse de que programas y actitudes de los proveedores de servicios no restrinjan el acceso de los adolescentes a los servicios apropiados y a la información que necesitan.... Esos servicios deben salvaguardar los derechos de los adolescentes a la privacidad, la confidencialidad y el consentimiento informado; respetando los valores religiosos y los valores culturales. En este contexto los países deben remover, cuando haga falta, las barreras legales, reglamentarias y sociales que existen para la información y servicios sobre salud reproductiva destinadas a las personas adolescentes”.

“Las personas adolescentes que sean sexualmente activas requerirán información especial, orientación y servicios de planificación familiar; las adolescentes que resulten embarazadas requieren un apoyo especial de sus familias y de la comunidad durante el embarazo, además de la atención especial materno infantil”

El Plan de Acción de El Cairo promueve la salud sexual y reproductiva como un elemento clave para desarrollo de los individuos y las sociedades. Los derechos sexuales y reproductivos son la concreción de los derechos humanos universales en el ámbito de la sexualidad.

¡YO DECIDO!

Los Derechos Sexuales y Reproductivos:

» Son libertades fundamentales de todos y todas, sin distinción de sexo, orientación sexual, identidad de género, etnia, edad o clase social.

» Se basan en la dignidad humana y la libertad para decidir libre y responsablemente sobre nuestro propio cuerpo, asegurando el bienestar físico, psicológico, emocional y social de las personas.

» Comprenden la libertad de decidir si quiero tener hijos, cuándo, cuántos y con quién. También implican el respeto de los derechos de nuestra pareja y compartir la responsabilidad de las decisiones que tomamos.

La autonomía y negociación sexual son dos elementos esenciales para el ejercicio de los Derechos Sexuales y Reproductivos.

Autonomía es la capacidad de decidir sobre mis deseos y necesidades, y buscar formas de satisfacerlas en base a información adecuada y veraz, en el marco del respeto y cuidado de mi propio cuerpo; así como la realización de mi proyecto de vida.



Negociación sexual es la capacidad de dialogar con mi pareja para llegar a acuerdos y tomar de decisiones responsables e informadas sobre nuestra vida sexual y reproductiva, reconociendo mis intereses, deseos, necesidades y los de mi pareja.



Es importante reflexionar y reconocer las barreras socioculturales que obstaculizan y limitan el cumplimiento de estos derechos, afectando la salud sexual y reproductiva.

Las creencias, actitudes, conductas y prácticas sociales machistas limitan la autonomía de hombres y mujeres para decidir responsable y libremente sobre:

FALSAS CREENCIAS	MUJERES	HOMBRES
Iniciación sexual	Tiene que ser después del matrimonio, con su esposo.	Tiene que ser antes del matrimonio, con cualquier persona.
Matrimonio	Deben casarse para poder establecer una familia.	No tienen la necesidad de responsabilizarse por sus hijos o hijas.
Uso de métodos anticonceptivos	No está bien visto que las mujeres se informen y decidan sobre el uso de métodos anticonceptivos. Las mujeres no pueden exigir a sus parejas el uso del condón.	No se deben preocupar por su uso responsable. Creen que el uso de condón limita su virilidad y la sensación placentera durante el coito.
Placer sexual	No es necesario que lo experimenten. No pueden negarse a tener relaciones sexuales con su pareja.	Es prioridad en la relación sexual que él lo experimente. Debe tener relaciones sexuales todas las veces que tenga ganas.
Fidelidad	No pueden exigir fidelidad de sus parejas.	Pueden ser infieles porque se cree que es una forma de reafirmar la masculinidad.
Maternidad / Paternidad	La salud materno-infantil y los cuidados de niños y niñas es parte del rol de las mujeres.	Todo lo relacionado con la reproducción es "cosa de mujeres".

Estas creencias son grandes obstáculos en el desarrollo y goce de la sexualidad de las personas

porque limitan sus derechos, excluyendo a unos y otras de tomar decisiones sobre sus cuerpos.

¿CUALES SON LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS?

1. Derecho a decidir de forma libre e informada sobre mi cuerpo y sexualidad

Existen diversas formas de vivir la sexualidad. Tengo derecho a que se respeten las decisiones que tomo sobre mi cuerpo y mi vida sexual. Soy responsable de mis decisiones y actos. Nadie debe presionar, condicionar ni imponer sus valores particulares sobre la forma en que decido vivir mi sexualidad.

2. Derecho a ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual.

El disfrute pleno de mi sexualidad es fundamental para mi salud y bienestar físico, mental y social. Yo elijo la experiencia, expresión sexual o erótica y la vida emocional que quiero.

3. Derecho a manifestar públicamente mis afectos

Las expresiones públicas de afecto promueven una cultura armónica afectiva y de respeto a la diversidad sexual. Tengo derecho a ejercer mis libertades individuales de expresión, manifestación, reunión e identidad sexual y cultural, independientemente de cualquier prejuicio. Nadie me puede discriminar, cuestionar, chantajear, lastimar, amenazar o agredir verbal o físicamente.

4. Derecho a decidir con quién compartir mi vida y mi sexualidad

Tengo derecho a decidir libremente con quién compartir mi vida, mi sexualidad, mis emociones y afectos; nadie me puede obligar a contraer matrimonio o compartir mi sexualidad.

5. Derecho al respeto de mi intimidad y mi vida privada

Mi cuerpo, mis espacios, mis pertenencias y la forma de relacionarme con las y los demás son parte de mi identidad y mi vida privada.

6. Derecho a vivir libre de violencia sexual

Tengo derecho al sano crecimiento y desarrollo, físico, psicológico y sexual; cualquier forma de violencia afecta mi sexualidad. Ninguna persona **debe** abusar, acosar, hostigar o explotarme sexualmente. El Estado debe garantizarme el no ser torturad@, ni sometid@ a maltrato físico, psicológico, abuso, acoso o explotación sexual

7. Derecho a la libertad reproductiva

Tengo derecho a decidir, de acuerdo con mis deseos y necesidades, tener o no hijos, cuántos, cuándo y con quién. El Estado debe respetar y apoyar mis decisiones sobre mi vida reproductiva, brindándome la información y los servicios de salud que requiero, haciendo efectivo mi derecho a la confidencialidad.

8. Derecho a la igualdad de oportunidades y a la equidad

Como adolescente, tengo derecho a un trato digno y equitativo y a gozar de las mismas oportunidades de desarrollo personal integral. Nadie, bajo ninguna circunstancia, debe limitar, condicionar o restringir el pleno goce de todos mis derechos individuales, colectivos y sociales

9. Derecho a vivir libre de toda discriminación

Tengo derecho a que no se me discrimine por mi edad, género, sexo, preferencia sexual, estado de

salud, religión, origen étnico, forma de vestir, apariencia física o por cualquier otra condición personal. Cualquier acto discriminatorio atenta contra mi dignidad humana. El Estado debe garantizarme la protección contra cualquier forma de discriminación

10. Derecho a la información completa, científica y laica sobre mi sexualidad

Para decidir libremente sobre mi vida sexual necesito información. Tengo derecho a recibir información veraz, no manipulada o sesgada. La información sobre sexualidad deben incluir todos los componentes de ésta: género, erotismo, vínculos afectivos, reproducción y diversidad. El Estado debe brindar información laica y científica de manera continua de acuerdo con las necesidades particulares de l@s jóvenes.

11. Derecho a la educación sexual

La educación sexual es necesaria para el bienestar físico, mental y social, y para el desarrollo humano. Tengo derecho a una educación sexual sin prejuicios que fomente la toma de decisiones libre e informada, la cultura del respeto a la dignidad humana, la igualdad de oportunidades y la equidad. Los contenidos sobre sexualidad en los programas educativos del Estado deben ser laicos y científicos, estar adecuados a las diferentes etapas de la adolescencia y juventud, y contribuir a fomentar el respeto a mi dignidad.

12. Derecho a los servicios de salud sexual y a la salud reproductiva

La salud es el estado de bienestar físico, mental y social de las personas. Tengo derecho a recibir los

servicios de salud sexual, gratuitos, oportunos, confidenciales y de calidad. El personal de los servicios de salud pública no debe negarme información o atención bajo ninguna condición y éstas no deben estar sometidas a ningún prejuicio.

13. Derecho a la participación de las políticas públicas sobre sexualidad

Tengo derecho a participar en el diseño, implementación y evaluación de políticas públicas sobre sexualidad, salud sexual y reproductiva; a solicitar a las autoridades gubernamentales y a las instituciones públicas que construyan y promuevan los espacios y canales necesarios para mi participación; así como a asociarme con otr@s jóvenes para dialogar, crear y promover acciones propositivas para el diseño e implementación de políticas públicas que contribuyan a mi salud y bienestar. Ninguna autoridad o servidor público debe negar o limitarme, de manera injustificada, la información o participación referente a las políticas públicas sobre sexualidad.

LA INICIACIÓN SEXUAL

CÓMO, CUÁNDO Y DÓNDE

En nuestra cultura, la iniciación sexual de los hombres se caracteriza por ser temprana y desprovista de afectos. En cambio, a la mujer le espera una larga demora hasta que el matrimonio le traiga la posibilidad de tener relaciones sexuales. Se oculta cualquier otro tipo de relaciones sexuales que no sean heterosexuales.

La primera pregunta que nos hacemos es si ¿hay una edad apropiada para la iniciación sexual?; no existe ninguna edad establecida para hacerlo. Estadísticamente, la iniciación sexual en América oscila entre los 15 y 17 años.



Generalmente, la iniciación sexual de jóvenes varones heterosexuales es en un prostíbulo y con un grupo de amigos. Algunos son llevados por sus padres, hermanos mayores, e incluso por profesores en paseos de fin de año escolar.

Para varios jóvenes estos comienzos tuvieron una carga de ansiedad brutal, con una sensación de decepción o de real impotencia, producto del miedo y del apuro. Muchos confiesan, años después, que en ese debut no pudieron iniciarse.

La primera relación sexual continúa siendo un hito, una experiencia trascendente y significativa. Los temores más frecuentes en la primera relación sexual son:

Para que la iniciación sexual sea una experiencia positiva y placentera debemos superar todos estos temores y mitos que existen alrededor de las relaciones sexuales.

A estas alturas, nuestras preguntas sobre cómo, cuándo y dónde iniciarse sexualmente siguen en pie. Si logramos reunir los siguientes requisitos aseguraremos una buena iniciación sexual:

Cuando tengamos todos estos aspectos disponibles, y no lo hagamos por presión de amigos o familiares, sabremos que estamos listos y listas para acceder a esta nueva dimensión de la vida que son las relaciones sexuales.

Para las mujeres:

- Al dolor
- A ser dañadas
- Al qué dirán
- A que se les note
- Al embarazo
- A ser abandonadas después
- A ser descubiertas por su familia
- Al contagio de alguna enfermedad

Para los hombres:

- A penetrar
- A la sangre
- A no tener una erección
- A no saber qué hacer
- A no encontrar dónde
- A eyacular muy pronto
- A hacer daño
- A embarazar

- Una educación sexual libre y responsable
- Información veraz y sin mitos
- Un lugar adecuado y seguro
- Tiempo disponible
- Métodos anticonceptivos seguros
- Lograr privacidad
- Saber que "más rápido" no es sinónimo de mejor
- Ser tolerantes, comprensivos y comprensivas con la otra persona y con nosotros y nosotras.
- Cariño y cuidados mutuos

Reflexión: Utilizar las relaciones sexuales como una forma de ocultar o enmendar problemas personales

Como hemos visto, hay muchas razones por las que una persona decide iniciar su vida sexual: deseo, amor, curiosidad, presión del grupo, presión de la pareja, entre otras. En base a algunas investigaciones se ha logrado identificar varios factores, que inducen a los adolescentes a iniciarse sexualmente a muy temprana edad o a postergarlo hasta que son mayores.

Un inicio muy temprano responde tanto a factores sociales como psicológicos como la pobreza, conflictos en la familia, bajo nivel de educación del padre y la madre, falta de cuidados y supervisión en el hogar, abuso de sustancias, autoestima baja y una sensación de desesperanza frente a la vida.

Otros factores que influyen son la falta de metas y expectativas, relación con grupos delictivos, estar expuestos o expuestas a un alto contenido sexual en los medios de comunicación como televisión e internet, haber sido víctima de abuso sexual y tener una pareja que es mayor en edad.

Como vemos, las situaciones que nos resultan estresantes o problemáticas generan estados de ánimo que se consideran negativos como la tristeza, desesperanza, miedo y ansiedad. En esos momentos difíciles de manejar podemos creer que el sexo es una forma de solucionarlos o disminuirlos, pero no es así.

El éxito para tener una relación sexual placentera es que me sienta bien, de lo contrario voy a proyectar mi malestar y muy probablemente terminaré más confundido o confundida.

La iniciación sexual y la elección de cuándo, cómo y con quién tener relaciones sexuales es totalmente personal. Para decidir sobre tu vida sexual debes estar completamente seguro y segura de lo que estás haciendo, no hay apuros ni presiones. La verdadera “prueba de amor” te la das a ti, asegúrate una vida sexual placentera y respetuosa.

HERRAMIENTA METODOLÓGICA

HERRAMIENTA 17: DINÁMICA CONOCIENDO NUESTROS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

Objetivo: Profundizar el conocimiento de los derechos sexuales y reproductivos

Tiempo estimado: 40 minutos

Materiales: Tarjetas con derechos, papelotes y marcadores para cada grupo.

LISTA DE DERECHOS SEXUALES Y DERECHOS REPRODUCTIVOS

1. Derecho a decidir de forma libre e informada sobre mi cuerpo y sexualidad
2. Derecho a ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual
3. Derecho a manifestar públicamente mis afectos
4. Derecho a decidir con quién compartir mi vida y mi sexualidad
5. Derecho al respeto de mi intimidad y mi vida privada
6. Derecho a vivir libre de violencia sexual
7. Derecho a la libertad reproductiva
8. Derecho a la igualdad de oportunidades y a la equidad
9. Derecho a vivir libre de toda discriminación
10. Derecho a la información completa, científica y laica sobre mi sexualidad
11. Derecho a la educación sexual
12. Derecho a los servicios de salud sexual y a la salud reproductiva
13. Derecho a la participación de las políticas públicas sobre sexualidad.

FALSOS DERECHOS

14. Padres y madres tienen derecho a decidir sobre la sexualidad de sus hijas/os, cómo deben expresarla, en qué momento y con quién
15. Derecho a expresar libremente nuestra sexualidad, siempre que no contradiga lo mayoritariamente aceptado por la sociedad
16. Derecho a exigir a nuestra pareja la concepción y el nacimiento de un/a hijo/a

Adaptado de http://www.unfpa.org.uy/userfiles/publications/56_file1.pdf

Instrucción: Organizamos grupos de cinco o seis participantes, distribuimos tres o cuatro tarjetas con derechos y falsos derechos a cada grupo para la reflexión y debate. Para esta actividad se da un tiempo estimado de 20 minutos.

Los-as participantes deberán presentar en plenaria su interpretación de cada derecho en una frase de máximo 20 palabras o presentarla en una dramatización de 2 minutos.

Preguntas orientadoras:

¿Por qué argumentan que se trata o no de un derecho?. En su vida cotidiana, ¿qué lugar ocupan los derechos vinculados a su vida sexual y a la reproducción? ¿Consideran que estos derechos son respetados? ¿Se cumplen y ejercen de igual forma en adolescentes y en adultos?, ¿en hombres y en mujeres?, ¿en personas de diferentes etnias y pueblos?, ¿en personas heterosexuales, homosexuales?

Para ustedes, ¿quién o quiénes deberían garantizar la posibilidad de ejercer estos derechos?, ¿creen que podemos exigir el cumplimiento de estos derechos?, ¿A quién o a quiénes?

Material de apoyo:

Tarjetas con derechos y falsos derechos.

Recogiendo:

Para cerrar la actividad, debemos insistir en la importancia de los derechos sexuales y reproductivos en la vida de las personas; las responsabilidades personales, de los miembros de la familia y la comunidad educativa, así como del Estado.

HERRAMIENTA 18: VIDEO-FORO SOBRE INICIACIÓN SEXUAL

Objetivo: Concientizar sobre la importancia de una iniciación sexual informada y responsable.

Tiempo estimado: 30 minutos

Materiales: Computadora, proyector, video sobre Iniciación Sexual Enchufe tv.

Instrucción: Se proyecta el video sobre iniciación sexual (Enchufe TV) y se trabaja sobre los mitos y verdades que existen alrededor de la primera experiencia sexual, analizando las ventajas de una iniciación sexual informada, responsable y consentida mutuamente entre la pareja.

Preguntas orientadoras:

Material de apoyo: Pide a los y las participantes que vayan a la página 55 del Manual Sexualidad: Saber Pega Full, encontrarán una reflexión sobre la utilización de las relaciones sexuales como una forma de ocultar o enmendar problemas personales. Es importante discutir sobre este tema puesto que en la adolescencia se experimentan conflictos con uno-a mismo-a y con los-as demás, y es importante encontrar maneras efectivas de

resolver conflictos y manejar estados emocionales que no dañen a la persona ni a quienes la rodean.

Recogiendo:

Al cierre de esta actividad es importante dejar claro el mensaje de que con mayor información estamos mejor, puesto que las decisiones son libres pero siempre y cuando sean bien informadas.

HERRAMIENTA 19: MI CUERPO, MI TERRITORIO

Objetivo: Reflexionar sobre la forma en que el reconocimiento de los derechos inicia con el reconocimiento del cuerpo.

Tiempo estimado: 20 minutos

Materiales: Música relajante de fondo.*opcional

Instrucción: Se ubica a los y las participantes del taller en círculo y se les pide que cierren los ojos y que no hablen durante toda la actividad.

Empieza haciendo una corta relajación corporal. El o la facilitadora va dirigiendo la tarea pidiendo que cada persona enfoque su atención y haga conscientes las diferentes partes del cuerpo: pies, tobillos, rodillas, muslos, glúteos, pelvis, órganos sexuales, ombligo, pecho, órganos internos como el corazón, cuello, brazos, manos, boca, nariz, oídos y ojos. Luego, se pide a los y las participantes que caminen lentamente por el espacio con mucho cuidado para no golpear a sus compañeros-as y que reconozcan con sus otros sentidos lo que les rodea. Después, se pide que elijan al azar una persona y se detengan junto a ella. Una vez que todos-as han encontrado pareja, el o la facilitadora pide que alcen su mano derecha como queriendo tocar el techo y la muevan

suavemente por el aire hasta encontrar la mano de la o las personas que están junto a él o ella (se debe procurar que sean parejas). Entonces, pide que mediante el tacto exploren suavemente la mano, el brazo y el contorno del rostro de esa persona, este ejercicio de contacto debe durar aproximadamente 3 minutos. Mientras los-as participantes realizan esta acción, el o la facilitadora cuida de que no se toquen de manera violenta, si ve que hay personas que se sienten incómodas con la acción, no las obliga a realizar la acción.

Finalmente, se pide que abran los ojos y se miren por unos segundos, se dan un abrazo y se abre la discusión sobre el cuerpo como el territorio personal.

Preguntas orientadoras:

¿Qué sentiste al poner atención en todas las partes del cuerpo?, ¿Qué emociones se despertaron al no poder abrir y los ojos?, ¿Cómo fue percibir el mundo con los otros sentidos?, ¿Qué me resultó más complicado hacer de este ejercicio?, ¿Cómo me sentí al tocar y ser tocado-a por otra persona?, ¿Para qué puede servir esta dinámica?

Recogiendo:

Para cerrar esta actividad es importante insistir sobre la conciencia de nuestro cuerpo como primera posesión ciudadana, por ello las decisiones que involucran a la sexualidad y al cuerpo deben ser tomadas con autonomía, es decir, con capacidad de decidir por sí mismo-a y para sí mismo-a en un ambiente de certidumbre y libertad. Recordar que el fundamento del derecho a decidir es la dignidad de cada persona, contemplado en la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

Módulo 6

Las relaciones sexuales



LAS RELACIONES SEXUALES

UN DIMENSIÓN IMPORTANTE DE NUESTRA VIDA

La relación sexual es el conjunto de comportamientos que realizan al menos dos personas con el objetivo de dar y/o recibir placer sexual. El comportamiento sexual es algo natural que corresponde al desarrollo

psicológico, biológico y social de las personas. Los elementos que generalmente hacen parte de una relación sexual:

Excitación	Es la primera parte de una respuesta sexual, e implica: caricias, besos, estimulación de los órganos sexuales y/o masturbación.
Meseta	Es el momento de excitación permanente. Aquí las pulsaciones del corazón son muy altas, se produce el rubor sexual, un enrojecimiento sobre todo del pecho y la cara, se incrementa la tensión muscular y la sensación de placer.
Orgasmo	<p>El orgasmo, o clímax, es la culminación del coito o masturbación. Se produce una sensación de liberación repentina y placentera de la tensión acumulada desde el momento en que se inicia la excitación. Los hombres y las mujeres experimentan aceleración: del ritmo cardíaco, de la respiración y la presión sanguínea, que alcanzan su punto más elevado durante el orgasmo.</p> <p>En los hombres, a más de estas características, se suma la eyaculación o expulsión de líquido seminal del pene.</p> <p>En las mujeres, también se puede dar eyaculación femenina que es la expulsión de un líquido traslúcido, que suele confundirse con la lubricación propia de la excitación genital. Este líquido es producido en las glándulas de Skene.</p>
Resolución	Es la fase de regreso a la normalidad después de haber experimentado un orgasmo o la excitación. Se caracteriza por besos, caricias y mutuo apaciguamiento después del acto sexual.



Las relaciones sexuales pueden incluir muchas prácticas como el magreo (erotismo sin penetración), el sexo oral o el coito. En el caso de parejas heterosexuales fértiles, también pueden estar presentes fines reproductivos.

Las relaciones sexuales se dan por el vínculo afectivo de las personas:

- » Con vínculos afectivos más o menos desarrollados como en parejas (matrimonios, noviazgos o amistad con derechos).
- » Sólo con el objetivo de dar y recibir placer sexual (sexo

ocasional o intercambio de pareja).

PRÁCTICAS SEXUALES NO CONSENTIDAS

En nuestra cultura el requisito para considerar una práctica sexual como parte de una relación sexual válida y no un delito es el consentimiento. Así, las prácticas sexuales deben ser consentidas.

Algunas de las prácticas sexuales que no tienen el consentimiento, son formas extremas de violencia sexual y constituyen un delito:

» **Violación:** se produce cuando una persona tiene acceso sexual hacia otra, mediante el empleo de violencias física o psicológica, o mediante el uso de mecanismos coercitivos que anulan el consentimiento de las víctimas. La violación incluye coito, sexo oral, mutilaciones sexuales o reproductivas, o la penetración de objetos en el orificio anal o vaginal. También es violación cuando las víctimas son: personas con discapacidad mental, menores de edad, o personas que se encuentran en estado de inconsciencia, a través de alcohol u otras drogas.

» **Abuso sexual infantil o pederastia:** es toda conducta en la que un menor es utilizado o utilizada como objeto sexual por parte de otra persona con la que mantiene una relación de desigualdad; ya sea en cuanto a la edad, la madurez, el poder o la autoridad.

» **Prostitución forzada,** se presenta cuando una persona es obligada a tener relaciones sexuales a cambio de dinero, bienes, servicios u otra prestación; en la mayoría de los casos son mujeres, niñas y adolescentes, aunque también en menor encontramos travestis y niños. La prostitución forzada es uno de los fines de la trata de personas.

» **Estupro,** se refiere al delito sexual en que una persona mayor de 18 años que mediante engaños tiene relaciones sexuales con otra, mayor de catorce años y menor de dieciocho.

¿Cómo podemos prevenir una violación o intento de violación?

En el Ecuador, una de cada 4 mujeres ha sufrido violencia sexual, y el 90% de esos delitos fueron cometidos por

personas cercanas a la víctima. Por eso pon atención a estos consejos para evitar que personas conocidas te hagan daño:

» Cuanto menos conozco a una persona, mayor es el riesgo de sufrir una violación. Si vas a salir con alguien que no conoces a profundidad procura ir con amigos y amigas en un sitio público. Nunca dejes a tus amigos y amigas en una situación riesgosa.

» Fíjate en la forma en que se comportan las personas que te rodean, si notas que alguien es muy dominante, trata de controlarte y no puede aceptar una negativa, ten mucho cuidado; en la intimidad es muy probable que tienda a comportarse de la misma manera.

» No consumas bebidas alcohólicas ni drogas, estas intoxican tu organismo y disminuye tu capacidad de responder ante una situación estresante o peligrosa.

» Expresa claramente tus deseos, si alguien te hace bromas o se dirige a ti de una manera que sientes inadecuada, ten la seguridad de aclararle a esa persona que no te sientes bien con su actitud. Eso la pondrá alerta, recuerda que tienes amigos, amigas, familiares e instituciones que pueden ayudarte.

Para evitar violaciones por desconocidos toma en cuenta estas recomendaciones:

» No publiques en las redes sociales cuando estás sola o solo en casa, tampoco publiques información personal como tu dirección, teléfono, cuando te vas de vacaciones.

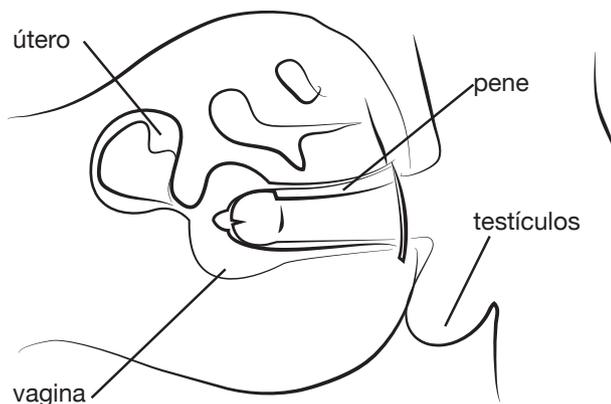
» No abras la puerta a personas extrañas, mucho menos si te encuentras solo o sola en tu casa.

» Si te encuentras en una situación donde puedes encontrar a desconocidos muestra seguridad en tu lenguaje corporal, habla claramente. Hay estudios que demuestran que los violadores prefieren víctimas que se ven pasivas o sumisas.

» Aprovecha la tecnología, lleva siempre tu celular, notifica a tu familia, amigos o amigas en dónde estás, a dónde vas, con quién estas.

» No te expongas a situaciones especialmente peligrosas como frecuentar lugares ilegales, transitar por calles solitarias y oscuras, “jalar dedo”

CÓPULA O COITO:



Es la introducción y empuje pélvico del pene en la vagina o el ano. En los seres humanos el coito es una de las prácticas sexuales que generalmente forma parte de la relación sexual.

El coito vaginal consiste en la introducción del pene en la vagina. Es la práctica sexual que, entre personas fértiles heterosexuales, tiene probabilidades de resultar en la fecundación y embarazo por lo que es el blanco de algunos métodos anticonceptivos.

En el coito anal la penetración se realiza en el ano, práctica que no es exclusiva del coito heterosexual.

El coitocentrismo es la tendencia a jerarquizar la sexualidad en prácticas significativas, adultas y completas (el coito). Esta práctica es una de las características de la sexualidad hegemónica y normativa, la cual además deberá ser procreativa, genital, monógama, en el matrimonio, por amor, en casa, de a dos, y, por supuesto, heterosexual.

EL PLACER SEXUAL Y EL EROTISMO

Es lo que experimentamos al estar excitados o excitadas sexualmente. La excitación sexual es la respuesta del cuerpo a la estimulación sexual. Podemos excitarnos por cosas que oímos, vemos, olemos, saboreamos o tocamos. Pueden estar presentes en el mundo real, en nuestra imaginación o en nuestros sueños. Podemos sentirnos muy excitados o excitadas cuando acariciamos nuestras zonas erógenas, cuando una pareja lo hace o cuando acariciamos dichas zonas de una pareja.

Las zonas erógenas son las áreas del cuerpo que nos causan excitación cuando las tocan o las tocamos. Por ejemplo, los órganos sexuales son muy sensibles al tacto, en particular el clítoris o el pene. tocar otros lugares de la piel también puede provocar excitación. Otras zonas erógenas son, por ejemplo, los brazos, la espalda, los glúteos, las orejas, los pies, los dedos de las manos,

las piernas, el cuello, los pezones o la vagina.

Cualquier lugar del cuerpo puede ser una zona erógena, pero no son las mismas para todos. Todos tenemos gustos distintos en lo que respecta a los lugares donde nos gusta que nos toquen. Por lo tanto, las zonas erógenas son únicas de cada uno.

LA MASTURBACIÓN O AUTOSATISFACCIÓN

Suele definirse como el acto de tocarse a sí mismo, incluidos los órganos sexuales, con el fin de obtener placer sexual. Esta actividad es un tipo de juego sexual común y seguro.



Para muchas personas, la masturbación es un tema tabú. Existen muchos mitos perjudiciales sobre la mas-

turbación que pueden hacer que uno se sienta incómodo con el tema. Estos mitos pueden provocar culpa, vergüenza y miedo. Por ejemplo, la religión suele calificar a la masturbación como un pecado de lujuria o abominación.

Debemos aclarar algunas cuestiones fundamentales. La masturbación es una actividad natural y común tanto para el hombre como para la mujer. Las razones más comunes para la masturbación son:

- » Conocer mi propio cuerpo
- » Lograr placer sexual
- » Liberar la tensión sexual
- » Tener sexo cuando no están con sus parejas
- » Relajarse

Muchas personas creen que la masturbación ocurre sólo cuando no se tiene una pareja sexual. Pero eso es falso. De hecho, estudios han demostrado que las personas que tienen parejas sexuales estables se masturban más que aquellas que no las tienen.

La masturbación también es una de las mejores formas de aprender acerca de nuestra sexualidad. Puede ayudarnos a explorar los tipos de caricia que más nos gustan, aprender a excitarnos y la manera de tener un orgasmo.

Tips para la autosatisfacción:

- » Elige un lugar cómodo, si quieres mejorar la experiencia puedes usar música, velas, olores.
- » No vayas directamente a los genitales, toca todo tu cuerpo, codos, pecho, brazos, piernas. De esta manera despiertas la energía sexual en el cuerpo entero.

- » No te enfoques en el orgasmo, disfruta de todas las sensaciones que se despiertan, mantente presente durante toda la experiencia.
- » Puedes usar lubricantes, recuerda que éstos deben ser específicamente para este fin.
- » No es recomendable usar cualquier aceite, crema o vaselina. Estos contienen perfume y sustancias que pueden irritarte y provocarte molestias.
- » Puedes usar juguetes sexuales para aumentar el placer, recuerda llevar una buena higiene de los mismos.
- » También puedes usar vibradores, pero debes tener cuidado de abusar de ellos. El clítoris tiene aproximadamente 8.0000 terminaciones nerviosas, es un punto extremadamente sensible, si lo expones a vibraciones muy fuertes por tiempo prolongado, puedes perder sensibilidad.
- » Recuerda que no siempre debes tener un orgasmo, lo importante es que disfrutes de tu cuerpo y las sensaciones que te permite experimentar.

LA SALUD SEXUAL Y SALUD REPRODUCTIVA ITS Y VIH-SIDA

La Organización Mundial de la Salud –OMS– define a la salud sexual como:

Un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad; la cual no es solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o incapacidad. Para que la salud sexual se logre y se mantenga, los derechos sexuales de todas las personas deben ser respetados, protegidos y ejercidos a plenitud.

La salud reproductiva, en cambio se refiere al estado de bienestar general físico, mental y social en todo lo relacionado con el sistema reproductivo. Esto implica, entre otras cosas, que tanto el hombre como la mujer tienen el derecho a obtener información completa, científica y laica, así como el acceso a métodos anticonceptivos seguros, eficaces y económicamente aceptables, y el derecho de la mujer a tener servicios de salud que favorezcan embarazos y partos sin riesgos.

PROTECCIÓN DEL VIH Y OTRAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL -ITS-

Las infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH, se transmiten mediante el coito y algunas prácticas relacionadas con el acto sexual cuando existe intercambio de fluidos corporales durante la penetración vaginal, anal u oral desprotegida.

La OMS considera que la mayor incidencia de las ITS está entre hombres y mujeres de los países en desarrollo debido a la pobreza, las prácticas culturales intolerantes y un difícil acceso a los servicios de diagnóstico y tratamiento, la información incorrecta, los escasos conocimientos sobre la necesidad del auto

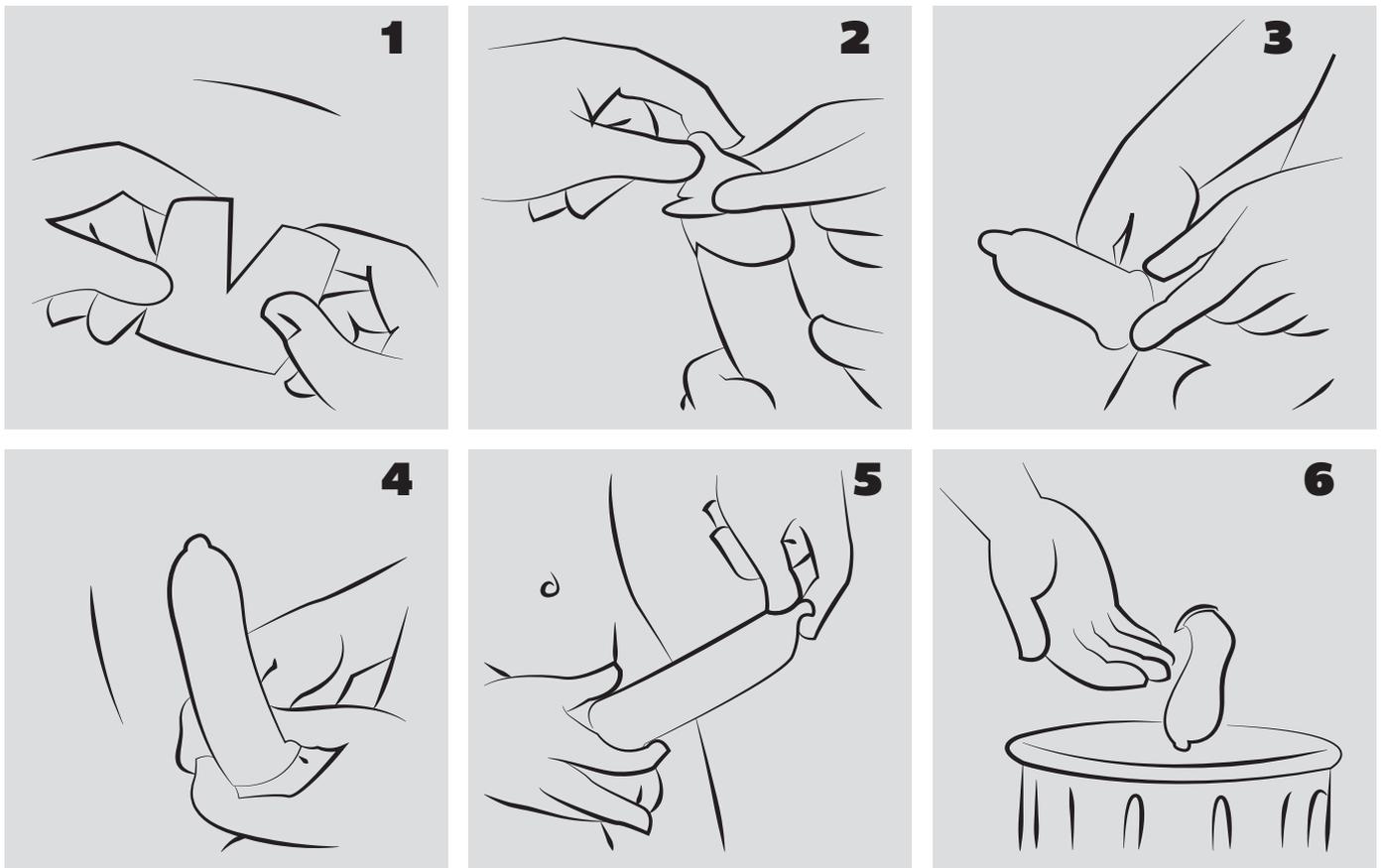
cuidado del cuerpo.

Las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de tener ITS no tratadas porque:

- » Es más frecuente que en ellas las ITS no presenten síntomas.
- » La vergüenza o el temor de acudir a un médico les impide buscar servicios de detección y tratamiento.

USO DEL PRESERVATIVO

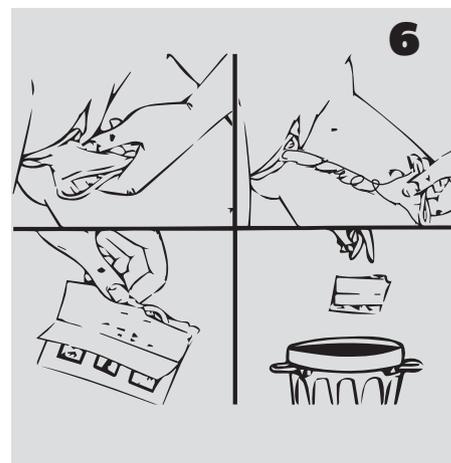
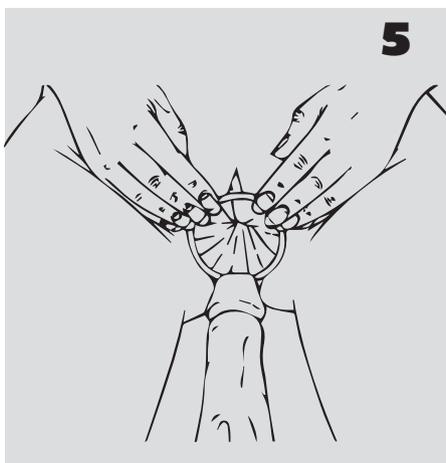
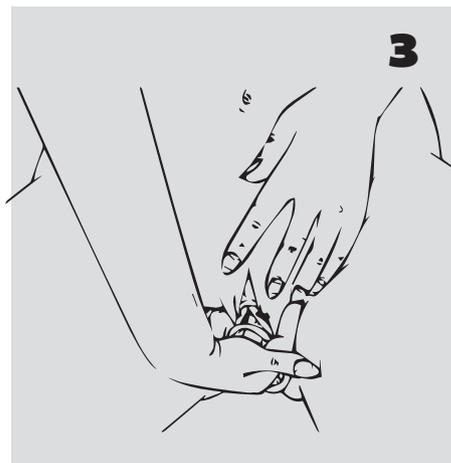
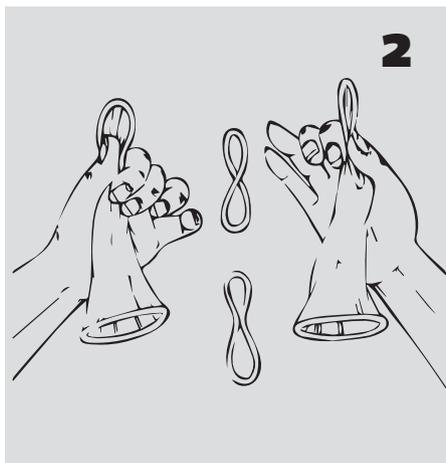
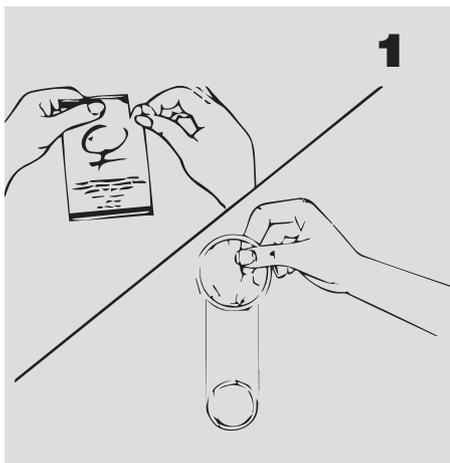
El uso del condón o preservativo en cada relación sexual penetrativa (contacto de pene-vagina, pene-ano, vagina-ano o pene-boca), es la medida de prevención más segura para evitar el VIH y otras ITS.



Fíjate siempre en la fecha de vencimiento y no guardes los condones en lugares donde se pueden dañar como billeteras.

Existen muchos mitos sobre el condón que limitan el importante rol y la responsabilidad que juegan los hombres en prevenir la transmisión de las ITS. En ocasiones, se tiene la falsa creencia de que el uso del preservativo disminuye la virilidad o la sensibilidad

del pene. Otras veces, las mujeres creen que no es necesario usarlo porque: confían en la fidelidad de su pareja, por desconocimiento o por imposibilidad de negociación.



HERRAMIENTA METODOLÓGICA

HERRAMIENTA 20: FORO-DEBATE SOBRE RELACIONES SEXUALES Y PRÁCTICAS SEXUALES NO CONSENTIDAS

Objetivo: Conocer las diferencias entre las relaciones sexuales y las prácticas sexuales no consentidas.

Tiempo: 30 minutos

Materiales: Hojas de papel bond, esferos.

Instrucción: Se explica qué son las relaciones sexuales y las prácticas sexuales no consentidas, cuáles son las diferencias entre ambas.

Luego, se pide que formen 2 grupos de 5 personas aproximadamente, el primer equipo será la defensa del caso mientras que el otro estará en contra, los-as demás participantes serán parte del público y el o la facilitadora dirigirá el foro debate.

Se entrega a cada equipo el caso de estudio (Anexo 3: El caso de Gemma) que deberán analizar para poder debatir si es o no un caso de práctica sexual no consentida y por qué. Cada grupo debe exponer 5 argumentos para explicar su postura y el público puede participar haciendo preguntas y debe llegar en conceso a una resolución del caso.

Preguntas orientadoras:

¿Qué es el consentimiento?, ¿Por qué es importante conocer sobre las prácticas sexuales no consentidas?, ¿Cómo adolescente, de qué formas de violencia sexual

puedo ser víctima?, ¿Qué puedo hacer para evitar ser víctima de violencia sexual?

Material de apoyo: Para ayudar a debatir el caso, puedes pedirles que abran el Manual Sexualidad: Saber Pega Full, en la página 78, en donde encontrarán más información sobre las prácticas sexuales no consentidas.

Recogiendo:

Para cerrar se debe hablar de la importancia de que los-as adolescentes conozcan sobre los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos como una herramienta para evitar ser víctimas de violencia sexual.

HERRAMIENTA 21: AUTOSATISFACCIÓN: MITOS Y VERDADES

Objetivo: Reflexionar sobre la importancia del placer en las relaciones sexuales y desmitificar la masturbación.

Tiempo: 20 minutos

Materiales: Hojas de papel bond, esferos o lápices de color, papelotes.

Instrucción: Se forman grupos de 5 personas aproximadamente. Se pide que cada grupo haga una lista de los mitos y verdades sobre la masturbación femenina y masculina. Para esta actividad se da un tiempo de hasta 10 minutos.

Luego cada grupo lee sus mitos y verdades mientras él o la facilitadora anota en el pizarrón o en un papelote los mitos y verdades de la masturbación masculina, y en otro papelote los mitos y verdades de la masturbación femenina.

Una vez que hayan expuesto todos los grupos se discute en plenaria sobre la importancia de la masturbación como una herramienta poderosa de autoconocimiento y empoderamiento sobre el propio cuerpo y el deseo, así como la importancia del placer para el bienestar físico, psicológico y emocional de las personas.

Preguntas orientadoras:

¿Masturbarse es algo bueno o malo?, ¿Qué me dijo mi padre y mi madre sobre la masturbación?, ¿Qué piensan mis amigos-as sobre la masturbación?, ¿Me da vergüenza hablar de este tema con otras personas?, ¿Qué pienso de que las mujeres se masturben?, ¿Con qué frecuencia creo que está bien masturbarse?, ¿Conozco técnicas de masturbación?, ¿Suena mejor decir autosatisfacción en lugar de masturbación?

Material de apoyo:

Abre el Manual Sexualidad: Saber Pega Full en la página 81. Ahí podrás encontrar más información sobre la autosatisfacción y tips para tener una experiencia saludable y positiva.

Recogiendo:

Se cierra hablando sobre la importancia de conocer nuestros propios cuerpos, conocer lo que nos da placer y lo que no, poder tener una relación amorosa y tierna con uno-a mismo-a. Reflexionar sobre la autosatisfacción como un acto de empoderamiento e independencia.

HERRAMIENTA 22: SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA - PREVENCIÓN DEL CONTAGIO DE ITS / VIH-SIDA.

Objetivo: Trabajar conjuntamente con los y las jóvenes el conocimiento sobre Salud Sexual y Reproductiva y to-

das sus implicaciones

Tiempo estimado: 20 minutos

Materiales: Computador, proyector, audio, pizarra y tiza líquida, imitación de los órganos reproductores del hombre y de la mujer, preservativos masculinos y femeninos

Instrucción: Primero, el facilitador o facilitadora realizará la presentación de PowerPoint sobre la salud sexual, con especial énfasis sobre Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), y uso del preservativo masculino y femenino como herramienta básica para prevención en el contagio de estas enfermedades. Segundo, se mirará los videos: EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL: ITS y VIH-SIDA adjunto en los QRs. El tercer paso será que las y los participantes comenten desde su vivencia cuales ITS ellos conocen, si saben de los síntomas o de los mecanismos para prevenir dichas infecciones. Para explicar el uso del preservativo se utiliza la imitación de los órganos reproductores (pueden ser frutas), los preservativos y se procede a describir la forma correcta en su uso.

Preguntas orientadoras:

¿Qué ITS conoces?, ¿sabes cómo se transmiten?, ¿quiénes son los más vulnerables ante las ITS?, ¿cuál es el mecanismo más efectivo para prevenir el contagio de ITS?, ¿Las personas contagiadas con VIH están condenadas a muerte?

Material de apoyo:

Para la actividad se recomienda utilizar el video EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL: ITS y VIH-SIDA, que se puede mirar en los siguientes links:

Recogiendo:

Para cerrar la actividad, se recomienda que el facilitador

o facilitadora realice una ronda de preguntas sobre: ¿has pensado antes en los riesgos de las relaciones sexuales sin protección?



HERRAMIENTA 23: VIDEO-FORO SALUD SEXUAL INTEGRAL: FALSAS CREENCIAS

Objetivo: Reflexionar sobre la sexualidad de los y las adolescentes desde su propia vivencia.

Tiempo estimado: 20 minutos.

Materiales: Computador, proyector, audio, pizarra y tiza líquida.

Instrucción: El facilitador o facilitadora presenta el video EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL: FALSAS CREENCIAS. Luego se reflexiona con el grupo sobre los propios conocimientos que tienen ellos y ellas sobre los métodos anticonceptivos, las relaciones sexuales, la transmisión de las ITS y sobre su propio cuerpo.

Preguntas orientadoras:

¿Cuáles son los mitos que existen sobre la educación sexual?, ¿cómo derribar los mitos que existen sobre sex-

ualidad?, ¿cómo promover la educación sexual libre de mitos?

Material de apoyo:

Se puede mirar el video en el siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=tvMeYDrYYVc>

Recogiendo: Para cerrar la actividad se recomienda que se discuta sobre los mecanismos para prevenir una educación sexual libre de mitos

Módulo 7

Métodos anticonceptivos



MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS MODERNOS

CONSTRUYENDO MI PRESENTE, CUIDANDO MI FUTURO

Los métodos anticonceptivos modernos son ciertos procedimientos y técnicas que sirven para impedir o reducir significativamente la posibilidad de un embarazo y el contagio de ITS.

Existen seis tipos de métodos anticonceptivos, infórmate y conoce su eficacia, asiste con tu pareja a un centro médico para que juntos se informen sobre el método más adecuado para ustedes, también puedes asistir solo o sola y decidir qué método es el más adecuado para ti.

Tipos de métodos anticonceptivos modernos:

1. Métodos de barrera
 - » Preservativo
 - » Diafragma
2. Métodos hormonales y químicos
 - » Anillo vaginal
 - » Píldora anticonceptiva
 - » Parche anticonceptivo
 - » Implante hormonal
 - » Inyecciones
 - » Anticoncepción química, espermicidas.
3. Dispositivos intrauterinos -DIU-
 - » T de cobre o plata
4. Métodos naturales
 - » Método del ritmo
 - » Coito interrumpido
 - » Método sintotermal
5. Métodos quirúrgicos
 - » Ligadura de trompas
 - » Vasectomía
6. Métodos de emergencia
 - » Dispositivo intrauterino
 - » Píldora de anticoncepción de emergencia

¿CÓMO FUNCIONAN?

Condón Masculino

Es una funda delgada de látex (goma) que se coloca en el pene antes de una relación sexual vaginal, anal y/u oral.

Te protege x2, ya que evita el embarazo y las enfermedades de transmisión sexual.

Condón Femenino

Es una funda delgada de polirietano (plástico) que se coloca en la vagina antes de relación vaginal.

Te protege x2, ya que evita el embarazo y las enfermedades de transmisión sexual.

Implante

Son unos tubitos de silicona que contienen una sola hormona (progestina) y se colocan debajo de la piel del brazo.

Duran de 3 a 5 años y actúan espesando el moco cervical e impidiendo la ovulación.

T de cobre

Es un dispositivo de plástico con cobre que se coloca

dentro del útero evitando la fecundación.

Pastillas anticonceptiva

Son píldoras anticonceptivas con dos tipos de hormonas (estrógenos y progestinas) sintéticas que se toman todos los días.

Inyectables mensuales

Son inyecciones anticonceptivas que tienen dos tipos de hormonas (estrógenos y progestinas) sintéticas y se usan una vez al mes.

Anillo vaginal

Es un método anticonceptivo que consiste en un anillo de silicona que tiene dos tipos de hormonas (estrógenos y progestinas) sintéticas.

El anillo debe permanecer en la vagina por tres semanas y luego debe ser retirada por una semana

Parche

Es un parche adhesivo anticonceptivo que tiene dos tipos de hormonas (estrógenos y progestinas) sintéticas y se usa colocando un parche semanal sobre la piel durante tres semanas y luego una semana sin parche.

Ligadura de trompas

Es un método anticonceptivo permanente en el cual se cortan y ligan las trompas de falopio, evitando la fecundación.

Vasectomía

Es un método anticonceptivo permanente en donde se cortan y ligan los conductos deferentes (que llevan el semen), evitando la fecundación.

PÍLDORA ANTICONCEPTIVA DE EMERGENCIA PAE

Son píldoras anticonceptivas que se toman después de una relación sexual sin protección.

Como su nombre lo dice, la anticoncepción de emergencia se refiere a aquellos casos en los que se quiere prevenir un embarazo luego de una relación sexual sin protección o en una situación violenta o no deseada. La anticoncepción de emergencia no es un método de anticoncepción de uso regular, sino sólo para emergencias.

Cuanto más rápido tomes la pastilla de anticoncepción de emergencia, será más efectiva. Si tomas 24 horas después de la relación sexual hay 95% de efectividad, dentro de las primeras 72 horas se reduce al 75% y hasta dentro de las 120 horas brinda cierto grado de protección.

¿Cuándo utilizar la PAE?

- » Si has tenido una relación sexual sin protección,
- » Si no has usado correctamente el método anticonceptivo regular.
- » Si se rompió el condón o se sale.
- » Si has sido víctima de violación.

¿Cómo funciona la PAE?

- » No permite que se realice la ovulación.
- » Hace que el moco cervical se torne más espeso, impidiendo que los espermatozoides lleguen a las trompas de Falopio.

Por esta razón, la anticoncepción de emergencia

NO ES UN MÉTODO ABORTIVO, ya que no se produce la fecundación del ovulo.

EFFECTIVIDAD CON EL USO ADECUADO DE LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

La efectividad de los diferentes métodos anticonceptivos se mide en base al número de mujeres embarazadas al año que usan ese método. Un 100 por ciento de efectividad quiere decir que hay cero embarazos por cada cien mujeres al año. Según la organización Planned Parenthood la efectividad de los métodos anticonceptivos es:

- » 100%: vasectomía
- » 99 a 99.9%: ligadura de trompas, dispositivo intrauterino, píldora anticonceptiva, parche, implante hormonal, inyección hormonal, anillo vaginal.
- » 98%: condón masculino
- » 95%: condón femenino

Los demás métodos suelen tener una efectividad inferior al 85%. Recuerda que la mejor manera de evitar las infecciones de transmisión sexual y los embarazos es la doble protección. Eso quiere decir: usar preservativo y además otro método de alta eficacia como el implante, los dispositivos intrauterinos o anticonceptivos hormonales.

PREVENCIÓN DEL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA

ME CUIDO, TE CUIDO

Tener hijos o hijas forma parte del proyecto de vida de muchas personas, es una experiencia única, cargada de un sinnúmero de emociones, que trae consigo muchas responsabilidades porque implica un cambio de vida tanto para la madre como para el padre y también influye en su entorno.

Por esta razón, la maternidad y paternidad, etapa maravillosa de la vida de todo ser humano, tienen un momento apropiado para ser experimentadas ya que se necesita que tanto el padre como la madre estén preparados física, psicológica, emocional y económicamente para recibir al nuevo ser y que por lo tanto hayan decidido mutua y responsablemente su llegada.

Sin embargo, en la realidad hay casos en los que los y las adolescentes, que se encuentran en una etapa de la vida en la que aprender, prepararse académicamente, definir su identidad y proyecto de vida son fundamentales, tienen que enfrentar un embarazo, ¿por qué?.

Los embarazos en la adolescencia son un indicador de la necesidad de fortalecer los derechos sexuales y reproductivos, evidencian la falta de acceso a servicios de educación y salud sexual y reproductiva, falta de información, violencia y la ausencia de un proyecto de vida que vaya de acuerdo con su edad y expectati-

vas. Los embarazos en la adolescencia están relacionados con tres factores principalmente:

1. Pobreza y falta de oportunidades
2. Mayor riesgo de mortalidad y morbilidad materno infantil
3. Deserción escolar

Los embarazos no planificados en la adolescencia colocan principalmente a las madres en una posición de exclusión de los espacios cotidianos como el sistema educativo, la familia, las adolescentes son señaladas y juzgadas negativamente, obligándolas a postergar indefinidamente su proyecto de vida.

¿CÓMO PREVENIR LOS EMBARAZOS EN LA ADOLESCENCIA?

» Definir cuál es mi proyecto de vida a corto y largo plazo, ¿qué quiero hacer en un año, dos, cinco, diez?, ¿cómo lograré cumplir mis objetivos?, ¿cómo quiero disfrutar esta etapa de mi vida?.

» Dialogar con mi pareja sobre su proyecto de vida, compartirle mis ideas, apoyarle en todo lo que esté a mi alcance para que logre sus metas y decidir responsablemente sobre nuestra sexualidad.

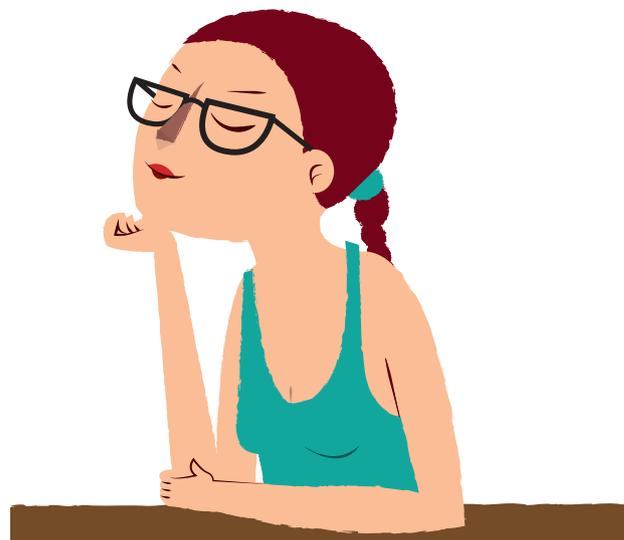
» Informarme sobre todos los temas que están relacionados con mi salud sexual y reproductiva, si hay algo que no entiendo, debo acudir a un centro médico para que un profesional de la salud aclare mis dudas.

» Asistir con mi pareja al centro de salud una vez que hayamos decidido sobre nuestra vida sexual y reproductiva para asesorarnos sobre la eficacia de los dif-

erentes métodos anticonceptivos.

» Conversar con mis amigos y amigas, familia, vecinos, educadores sobre estos temas, participar activamente en la difusión de mensajes que promuevan la toma de decisiones seguras frente a nuestra sexualidad.

Si una adolescente ya es madre no significa que se ha anulado su proyecto de vida, o que no deba informarse sobre métodos de anticoncepción para prevenir un segundo embarazo. Es fundamental la educación sexual en estos sectores de la población adolescentes desde la familia, los centros educativos y la sociedad en general. El punto focal es la integración de las madres adolescentes a todo su entorno social para que su proyecto de vida no se mutile a causa de un embarazo a temprana edad.



FALSAS CREENCIAS SOBRE SEXUALIDAD

HOMBRES

Que no hay posibilidad de embarazo cuando el hombre no eyacula en el interior de la vagina.

Es falso

Antes de la eyaculación, sale por el pene un líquido lubricante que facilita la penetración y puede tener espermatozoides.

Que si la penetración no es muy profunda, no hay embarazo.

Es falso

Incluso puede haber embarazo sin penetración, si el varón eyacula en la vulva de la mujer, algún espermatozoide puede entrar en la vagina.

Que si el hombre retira el pene al momento de la eyaculación, no hay riesgo de embarazo

Es falso

Ya lo dijimos, incluso puede haber embarazo sin penetración, si el varón eyacula en la vulva de la mujer, algún espermatozoide puede entrar en la vagina.

Que los preservativos se rompen con frecuencia.

Es falso

Es muy difícil que el preservativo se rompa. Si se rompe, es porque no se usó correctamente

Que una vez que un hombre se ha excitado y tiene una erección, debe continuar hasta conseguir la eyaculación y orgasmo, porque puede ser perjudicial si no lo hace.

Es falso

No es perjudicial no eyacular cada vez que el hombre tiene una erección. La erección es una respuesta refleja que ocurre fuera incluso del ciclo de respuesta sexual.

MUJERES

Que en la primera relación sexual las mujeres no quedan embarazadas.

Es falso

La probabilidad es la misma que en todas las ocasiones.

Que cuando la mujer está menstruando, no es posible que quede embarazada.

Es falso

Puede haber ovulaciones en cualquier día del ciclo, incluso durante la menstruación.

Que hacerse un lavado vaginal después del acto sexual elimina toda posibilidad de que los espermatozoides lleguen hasta el óvulo.

Es falso

Que las mujeres no deben llevar preservativos o que no pueden exigirles a los varones que los usen.

Es falso

Estas ideas machistas ponen en peligro el cuidado de las parejas.

Que una chica siempre puede saber o determinar con bastante exactitud los períodos de su ciclo menstrual en los que no puede quedarse embarazada.

Es falso

No hay seguridad absoluta para determinar esos períodos, existen estimaciones y cálculos pero en ningún caso son exactos.

HERRAMIENTA METODOLÓGICA

HERRAMIENTA 24: USO DE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Objetivo: Conocer sobre la eficacia y el uso correcto de los métodos anticonceptivos.

Tiempo: 30 min

Materiales: presentación PowerPoint, cartas mudas (Anexo 4: Cartas Mudadas).

Instrucción: Se coloca a todo el grupo en círculo, el o la facilitadora coloca en el centro las cartas del hombre y mujer con ropa y entrega a los y las participantes las cartas que tienen los dibujos de los métodos anticonceptivos, hace algunas preguntas. Por ejemplo:

¿Cuál o cuáles métodos anticonceptivos usa la mujer y cuáles el hombre? Luego se agrega la carta del bebé en gestación y se pregunta: ¿qué métodos anticonceptivos tienen mayor eficacia en la prevención del embarazo?, ¿cuál evita la transmisión de ITS?, ¿cuál es el menos efectivo? Los y las participantes responden a las preguntas mostrando las tarjetas que correspondan.

Preguntas orientadoras:

¿Cuál o cuáles métodos anticonceptivos usa la mujer y cuáles el hombre? ¿Qué métodos anticonceptivos tienen mayor eficacia en la prevención del embarazo? ¿Cuál evita la transmisión de ITS? ¿Cuál es el menos efectivo?

Material de apoyo:

Video “Métodos anticonceptivos. Tipos” permitirá profundizar el conocimiento sobre el uso y tipos de anticonceptivos.

<https://www.youtube.com/watch?v=GdmadkGgpUI>



Recogiendo:

Se cierra esta actividad haciendo una lista de los métodos anticonceptivos modernos más efectivos. Hacer énfasis en el uso del implante como el más adecuado para los y las adolescentes, y la doble protección, es decir el uso del preservativo junto con otro método anticonceptivo en todas las relaciones sexuales para evitar el contagio de ITS y VIH Sida.

Módulo 8

Vocerías estudiantiles



EDUCÁNDONOS EN DERECHOS SEXUALES Y DERECHOS REPRODUCTIVOS

RESPONSABILIDADES

Sabías que, según el Fondo de Población de las Naciones Unidas, 14 millones de niñas y mujeres menores de 20 años de edad dan a luz cada año en el mundo. En la mayoría de estos casos los embarazos son no deseados y ocasionan graves riesgos para la salud de esas niñas y adolescentes. A esta situación, se debe agregar que entre dos y cuatro millones y medio de adolescentes intentan realizarse un aborto cada año.

Esta situación demuestra que los gobiernos, los centros educativos y la familia deben reconocernos a las y los jóvenes como personas sexualmente activas, garantizándonos nuestros Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos mediante políticas, programas y acciones afirmativas específicas.

¿Por qué somos importantes las personas jóvenes?

Existen al menos tres razones importantes:

PRIMERO: El cambio está en nuestras manos. Las y los jóvenes somos más flexibles y estamos dispuestos y dispuestas a adoptar cambios en nuestras ideas y conductas. Los derechos se construyen a partir de las prácticas individuales y colectivas, la construcción de los derechos sexuales a nivel social se dará más rápidamente si partimos desde nosotros y nosotras.

Nuestra responsabilidad está en informarnos y exigir dicha información.

SEGUNDO: Es una cuestión de justicia social. Debemos comprender que nosotros, las personas jóvenes, somos especialmente vulnerables a diferentes problemas sociales, económicos y de salud. Basta mencionar algunos datos para comprobar que esto es cierto. Según el Fondo de Población de las Naciones Unidas, el 42 por ciento de las y los jóvenes vive en condiciones de pobreza, con menos de 2 dólares diarios. De los 185 millones de desempleados que existen en el mundo, aproximadamente la mitad son jóvenes y cerca del 50 por ciento de los ataques sexuales que ocurren en el mundo tienen lugar entre mujeres de 15 años de edad o menos.

Las personas jóvenes también tenemos mayor propensión a contraer ITS. Según la OMS, dos terceras partes de estas infecciones registradas en el mundo ocurren entre personas menores de 25 años de edad, mientras que la mitad de todas las nuevas infecciones por VIH/SIDA se dan entre jóvenes. Nuestra responsabilidad como jóvenes es dar visibilidad a estos temas, debemos hablar fuerte y claro.

TERCERO: Es una forma de asegurar nuestro proyecto de vida. El ejercicio pleno de nuestros Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos aseguran nuestro futuro como individuos y, al mismo tiempo, construye una sociedad más justa y solidaria. La adolescencia y la juventud son etapas especiales de nuestra vida, etapas de formación y de decisiones tomadas. Las metas que nos fijamos y las oportunidades que recibimos nos conducen por caminos que nos benefician o, por el contrario, que nos perjudican. Una vez más, es

nuestra responsabilidad exigir que nuestros Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos se cumplan en todos sus ámbitos.

La actual generación de jóvenes es la más grande que ha existido en la historia de la humanidad. Actualmente existen más de 3.000 millones de personas menores de 25 años de edad, es decir que aproximadamente la mitad de la población mundial está compuesta por jóvenes.

LIDERAZGO

Las y los jóvenes estamos llamados a liderar la defensa de nuestros Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos. Este liderazgo implica desarrollar un conjunto de habilidades directivas para influir positivamente en la forma de ser de las personas que se encuentran a nuestro alrededor. Pero ¿cómo sé si puedo ser un vocero o vocera en Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos?

Aquí están algunas condiciones personales que te permitirán formarte como vocera o vocero:

1. Habilidades comunicativas: este aspecto se refiere a la facilidad para hablar en público y expresar tus ideas con claridad. Esto se puede definir a través de la participación en otras actividades (educativas, culturales o deportivas).

2. Habilidades de liderazgo: las cuales se pueden ver a través de la participación en otros procesos de liderazgo estudiantil, deportivo, educativo, etc.

3. Contar con el apoyo de tus compañeros: según lo que se pueda observar en otras actividades de liderazgo.

4. Entusiasmo: el vocero o vocera debe ser una persona entusiasta y capaz de motivar a otros en el desarrollo de actividades cotidianas o de movilización colectiva.

5. Responsabilidad: la vocería requiere tener responsabilidad para la preparación, desarrollo y evaluación de las actividades.

6. Creatividad: si bien se brindarán algunas herramientas metodológicas para que sean desarrolladas, así como una agenda de trabajo para realizar con los pares, el vocero o vocera podrá aportar sus estrategias según su conocimiento acerca del grupo, lo cual permitirá enriquecer el trabajo y la transmisión de saberes.

7. Capacidad para resolver problemas: al coordinar o tener a cargo un grupo pueden surgir diversos imprevistos, ante los cuales el vocero o vocera deberá tener la capacidad para responder ante las dificultades y buscar alternativas a situaciones como el no tener algunos materiales para las actividades o ante preguntas que surjan en las jornadas de transmisión de saberes entre pares.

8. Respeto: este se refiere principalmente a la capacidad de reconocer y respetar las diferentes formas de pensar y las opiniones de las personas desde una perspectiva incluyente y que reconozca la diversidad (étnica, socio-económica, de sexo, género, orientación sexual, ente otras).

Estas son algunas pistas que te permitirán liderar la vocería en Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos.

Muchas personas tienen poder, pero pocos tienen poder para llegar a las personas; esos son los verdaderos líderes y lideresas.

Líder o lideresa no es mandar, es saber servir y dirigir a los demás con propósito y amor.

Un líder o lideresa es aquel o aquella que no tiene miedo a la responsabilidad y saca la cara ante los demás sin que le importen las consecuencias.

HABLEMOS SOBRE SEXUALIDAD

LIDERAZGO ENTRE PARES

Existen muchas maneras de relacionarnos con los otros y, en ocasiones, como adolescentes sentimos que no somos totalmente libres de expresar nuestros sentimientos, emociones, modos de pensar y opiniones sobre algunas situaciones que hemos vivido en nuestra relación con los otros. Esto nos dificulta tomar decisiones personales sobre nuestra sexualidad cuando nos sentimos presionados por los grupos a los que pertenecemos.

Para hablar sobre sexualidad, o de nuestros Derechos

Sexuales y Derechos Reproductivos, debemos derribar esas barreras que nos impiden hablar y comunicarnos sobre estos temas. El primer paso es hablar con nuestros padres, madres o familiares cercanos, maestros o maestras sobre sexualidad, luego buscar información en libros, revistas o la WEB verificando la información a la que accedemos, que en ocasiones puede ser engañosa.

Debemos preguntar y quitarnos todas las dudas que tengamos sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad. Luego, un paso importante es hablar con nuestros pares, es decir hablar y difundir la información que hemos encontrado sobre sexualidad con nuestros amigos, amigas o compañeros y compañeras de clase.



CO-EDUCÁNDONOS

Las siguientes actividades son una invitación a compartir y reflexionar sobre la sexualidad y los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos con nuestros pares:

ACCIONES

Usemos las Tecnologías de Información y Comunicación -TIC-: Cada vez con más frecuencia navegamos en Internet y usamos las redes sociales como Facebook, Twitter o Whatsapp para comunicarnos con nuestros amigos y amigas. Si estos son nuestros nuevos entornos, debemos promover el uso de los equipos portátiles en el proceso de enseñanza y aprendizaje sobre nuestra sexualidad.



Promovamos el trabajo en red: los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos son responsabilidad de todos, por ello debemos promover el trabajo en red. 

orativo, la discusión y el intercambio entre nosotros. Si nuestras escuelas o colegios no tienen un pensum educativo que incluyan estos temas, ¿por qué no realizamos nosotros una propuesta para trabajar sobre sexualidad? Nuestra autonomía como alumnos y el rol de los y las docentes como orientadores y facilitadores del trabajo es fundamental.

Estimulemos la búsqueda de información: Con nuestros amigos y amigas debemos investigar sobre sexualidad desde diferentes fuentes. La evaluación y validación, el procesamiento, la jerarquización, la crítica y la interpretación de la información entre nosotros es importante para que lo que aprendamos de sexualidad esté libre de mitos y tabúes.

Promovamos expresiones artísticas: nuestra sexualidad debe salir del oscuro cuarto en el que le ha colocado la sociedad y tomarse todos nuestros espacios. Hagamos grafitis, festivales de teatro o danza, concursos de fotografía, entre otras cosas, que nos permitan expresarnos sobre la sexualidad o el reconocimiento de nuestro cuerpo.

A manera de síntesis, recomendamos algunas acciones más, que nos permitirán empoderarnos sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad:

- » Exijamos aprendizajes basados en el respeto por la diversidad y el rechazo por todas las formas de discriminación.
- » Favorezcamos el reconocimiento y expresión de los deseos y necesidades propios y el respeto de los deseos y las necesidades de los otros y otras.
- » Reflexionemos y valoremos las relaciones interper-

sonales con nuestros pares, es decir con nuestros compañeros y compañeras.

- » Fortalezcamos nuestra identidad y autoestima.
- » Verbalicemos nuestros sentimientos, necesidades, emociones y problemas.
- » Resolvamos nuestros conflictos a través del diálogo y la producción de textos orales o escritos, apropiándonos de las posibilidades que brinda el lenguaje y las TIC.

EDUCÁNDONOS: ¿CÓMO DAR TALLERES?

Una parte fundamental de la vocería en Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos es dar talleres a nuestros compañeros y compañeras de clase. Pero ¿qué es un taller? ¿Cómo dar un taller?

Un taller es un espacio de educación corto, intensivo y promotor de conocimientos para una cantidad limitada de personas, que hace énfasis en la participación para la resolución de inquietudes. La participación activa es el énfasis en los talleres, y debemos tener la capacidad de promoverla.

Algunos aspectos básicos en la pedagogía de los talleres son:

Planificación

Uno de los principales ingredientes de un taller exitoso es contar con una planificación extensiva del mismo. Revisa las temáticas, el orden de las mismas, las actividades para trabajar en el taller y el material de apoyo. Recuerda que las actividades lúdicas y audiovisuales son potentes herramientas de aprendizaje.

PRIMERO: Define los objetivos

Debemos decidir lo que intentamos lograr con el taller, y porqué es importante hacerlo. Por ejemplo, ¿intentamos transmitir información nueva o mejorar las capacidades existentes sobre Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos? ¿Queremos generar un cambio de comportamiento frente a la sexualidad? En general, los talleres son diseñados para desarrollar una capacidad en las personas. Hay que determinar el objetivo con claridad y cuidado, ya que éste va a influenciar en el método de enseñanza que usarás.

SEGUNDO: Recuerda tu audiencia

Siempre debemos tener en cuenta quiénes van a ser los participantes, qué conocimientos tienen sobre el tema, cuál es su experiencia previa y cuáles son sus necesidades y expectativas.

TERCERO: Diseña tu metodología

Hay varios métodos de enseñanza que se pueden usar para involucrar a un grupo en el aprendizaje activo. Estos incluyen discusiones de casos, juegos de rol y simulaciones, videos, demostraciones en vivo, y actividades lúdicas. Los talleres deben fomentar la resolución de problemas y la adquisición de capacidades.

CUARTO: Crea un ambiente relajado

Ya iniciado el taller, debemos generar un ambiente de cooperación mutua y colaboración. Recordemos que la participación activa y las preguntas ayudan a reforzar la sensación de tranquilidad para el aprendizaje.

QUINTO: Fomenta la participación activa

Como ya vimos, la participación es uno de los elementos clave en los talleres. Hay que involucrar a los y las

participantes en todas las etapas de la sesión. Invitar a preguntar, discutir en el grupo y debatir. Fomentar a los y las participantes a aprender mutuamente. Si surge un problema, permitir que el mismo grupo intente resolverlo.

SEXTO: Brinda información relevante y práctica

Aunque la participación activa y la interacción son esenciales para un taller exitoso, los y las participantes deben sentir que aprendieron algo. Los talleres se hacen para promover la adquisición de nuevos conocimientos y de aptitudes y capacidades.

SÉPTIMO: Improvisa un poco

Hay que estar seguros y seguras que el taller fluye a un ritmo que ayuda a mantener la atención de los y las participantes. Llevar un ritmo apropiado implica ir avanzando con el taller y a la vez dejar espacio para que el grupo pueda ir más lento o más rápido durante la sesión. Además, la improvisación ayuda a mantener la atención de los y las participantes

OCTAVO: Pídele retroalimentación al grupo

Al finalizar el taller, es importante volver a decir lo que se intentó lograr con el taller, sintetizar los puntos principales, y discutir los planes a seguir. A veces, puede resultar útil pedirle al mismo equipo que resuman lo que aprendió durante la sesión. Además, pedirle al equipo su retroalimentación sobre si se cumplieron los objetivos del taller, y qué harían para mejorar el taller en el futuro.

FINALMENTE: ¡Disfruta!

Es importante que disfrutemos lo que hacemos. Si realmente estamos disfrutando el momento - y no es-

tamos aburridos con lo que hacemos - es probable que los y las participantes la estén pasando bien y logren aprender muchas cosas en el proceso.

¡MANOS A LA OBRA!

HERRAMIENTA METODOLÓGICA

HERRAMIENTA No. 25: VIDEO-FORO TRABAJO ENTRE PARES, RASTREO DE ACTORES/MEDIOS Y CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DE TRABAJO

Objetivo: Organizar la estrategia de vocerías entre pares sobre Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos para permitir que el proceso de educación se difunda en la población estudiantes de los Centros Educativos Municipales.

Tiempo: 1h30 min

Materiales: Proyector, computadora, sistema de audio, papelotes y marcadores.

Instrucción: Se proyecta el video “Educación sexual integral: relaciones entre pares”, desde el siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=Vm3srHA-X6o>, para que los y las jóvenes identifiquen sus dinámicas de interrelación entre sus pares, qué temáticas abordan cotidianamente, qué lenguajes utilizan y mediante qué medios. Después de la proyección del video se procede al foro con estas preguntas guías. Después de esta actividad reflexiva se divide al grupo en 4 subgrupos para que trabajen colectivamente en dos actividades concretas:

1.- Se entrega a cada grupo un papelote y marcadores para que los y las jóvenes realicen el mapeo de actores y recursos, es decir: deberán identificar a actores y recursos que cuentan los chicos y chicas para que se difundan los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos entre sus pares. Una vez que los y las jóvenes hayan

identificado actores y recursos, se solicita que expongan al resto de grupos.

2.- Se entrega a cada grupo nuevamente un papelote y marcadores para que construyan su estrategia de difusión entre pares sobre Derechos Sexuales y Reproductivos. Se deberá solicitar que los y las jóvenes identifiquen canales de difusión (volantes, redes sociales, mensajes de texto, entre otros), mensajes claves a difundir, espacios de difusión (charlas entre jóvenes, grupos de estudio, festivales artístico-culturales, concurso de fotografía, etcétera). Los y las jóvenes deberán presentar su estrategia de trabajo al resto de grupos.

Actividad alterna: En caso de que se identifique debilidades en los chicos y chicas sobre sus capacidades de socialización entre pares, se recomienda trabajar brevemente en manejo de discurso. Así, se entrega categorías de discusión sobre Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos como: patriarcado, misoginia, VIH-SIDA, embarazo adolescente, entre otros. Se pide que improvisen rápidamente y el facilitador presenta contraargumentos para que los y las jóvenes desarrollen su capacidad de improvisación.

Preguntas orientadoras:

¿Cómo liderar las vocerías en Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos?, ¿qué lenguajes y medios podemos utilizar?, ¿quiénes pueden ayudarnos en el proceso de vocerías?

Recogiendo:

Para cerrar la actividad se recomienda que el grupo realice una declaración colectiva, que recoja todo el proceso de aprendizaje por el que atravesaron, y que ponga de manera clara cuales son los compromisos de los jóvenes voceros en su: familia, centro educativo y espacio público.

GLOSARIO

ABUSO SEXUAL

Es un delito que el Código Orgánico Integral Penal (2014) lo define en el Artículo 170 de la siguiente manera: “La persona que, en contra de la voluntad de otra, ejecute sobre ella o la obligue a ejecutar sobre si misma u otra persona, un acto de naturaleza sexual, sin que exista penetración o acceso carnal, será sancionada con pena privativa de libertad de tres a cinco años. Cuando la víctima sea menor de catorce años de edad o con discapacidad; cuando la persona no tenga capacidad para comprender el significado del hecho o por cualquier causa no pueda resistirlo; o si la víctima, como consecuencia de la infracción, sufra una lesión física o daño psicológico permanente o contraiga una enfermedad grave o mortal, será sancionada con pena privativa de libertad de cinco a siete años. Si la víctima es menor de seis años, se sancionará con pena privativa de libertad de siete a diez años”.

ESTUPRO

Es otra forma de violencia sexual considerada como un delito en la mayoría de las legislaciones. El Código Integral Penal (2014), en el Artículo 167 define el Estupro de la siguiente manera: “La persona mayor de 18 años que recurriendo al engaño tenga relaciones sexuales con otra, mayor de catorce y menor de dieciocho años, será sancionada con pena privativa de libertad de uno a tres años”.

INCESTO

Es la práctica de relaciones sexuales entre parientes. El grado de relación en el que quedan prohibidas las relaciones sexuales varía según las culturas y los periodos históricos. La mayoría de las legislaciones del mundo consideran el incesto como delito, aun si es practicado con mutuo consentimiento entre mayores

de edad.

En el Ecuador no se encuentra tipificado en el Código Penal pero, por ejemplo, se toma en cuenta en caso de que las víctimas de violación sexual sean descendientes, ascendientes, hermana/os o afines en línea recta de las o los responsables estos serán condenados a la máxima pena además de la pérdida de la patria potestad.

AUTOESTIMA

Es un aspecto de la personalidad que facilita el desarrollo integral: físico, intelectual, emocional, laboral, familiar y social. Está integrada por el autoconocimiento, el concepto que tienes de ti mismo, la autovaloración y la auto-aceptación.

COSIFICAR

Deshumanizar y considerar a una persona como cosa u objeto.

DISCRIMINACION

Consiste en clasificar a las personas en distintos grupos y tratarlas de forma diferente y desigual, en lo personal y en el cumplimiento de sus derechos y obligaciones. El criterio que define a cada grupo, como el sexo, la raza o el estrato social, determina el tipo de discriminación. El trato a los miembros de un grupo peor que a los miembros de otro ocurre a causa de su raza (racismo), su sexo (sexismo), su religión (discriminación religiosa), su estatura su nacionalidad o país de origen, su orientación sexual, su edad, su ideología política o discapacidad. También es común la discriminación por la preferencia subcultural (punkis, hippies, modas contra rockeros, etc).

EMPODERAMIENTO

Consiste en dotar a las mujeres de mayor poder y control sobre sus propias vidas. Implica aspectos como: concientización, desarrollo de confianza en sí mismas, autovaloración, ampliación de oportunidades y mayor

acceso y control de los recursos. El empoderamiento surge del interior; son las mismas mujeres quienes se empoderan a través del autoconocimiento, la autoaceptación y el autoestima. El empoderamiento tiene tres dimensiones: física (control del cuerpo y la sexualidad), económica (acceso y control de los ingresos y recursos económicos; y política (acceso al poder, participación en los niveles de decisión, paridad).

IGUALDAD DE GÉNERO

Es el disfrute pleno de iguales derechos y oportunidades para mujeres y hombres. Implica que tanto mujeres como hombres deben potenciar sus capacidades sin obstáculos, tomar decisiones libremente, sin valoraciones ni jerarquías entre unas y otros.

FEMINISMO

El feminismo tiene como punto de partida la crítica a la desigualdad entre sexos y a las desigualdades de género. Es una propuesta política que proclama la promoción de los derechos e intereses de la mujer. Las teorías feministas cuestionan la relación entre sexo, sexualidad y poder social, político y económico.

HEGEMONICO

Supremacía que un género, estado o pueblo ejerce sobre otro.

HETERONORMATIVIDAD

Se basa en la idea de que todos los seres humanos encajan en dos categorías distintas y complementarias: hombre y mujer. De acuerdo a esta concepción, las relaciones sexuales y maritales son únicamente entre personas de sexos diferentes, la heterosexualidad es considerada como la única orientación sexual “normal”.

HOMOFOBIA

Actitudes de odio, menosprecio y desvalorización a los homosexuales. El término homofobia se refiere a la aversión, odio, miedo, prejuicio o discriminación hacia personas homosexuales. A menudo es utilizado para referirse a cualquier clase de oposición en contra de las relaciones sexuales o el amor entre personas de un mismo sexo.

MISOGINIA

Actitudes de odio, desprecio y desvalorización hacia las mujeres o al mundo femenino. Asimismo, es la imposibilidad de ver lo femenino o de aceptar la existencia autónoma de personas del sexo femenino.

MACHISMO

Es un fenómeno cultural sustentado en el poder masculino patriarcal que justifica y naturaliza la discriminación, opresión, servidumbre, subordinación, domesticidad, esclavitud y explotación de las mujeres. El machismo se manifiesta a través de comportamientos, actitudes, acciones, creencias, costumbres, encargadas de reproducir el papel de subordinación de las mujeres en la sociedad.

PORNOGRAFÍA

Es un conjunto de materiales que muestran órganos genitales o actos sexuales, el cual se exhibe y/o se contempla con una determinada actitud que, normalmente, tiene por objeto la masturbación o, al menos, excitación de quien busca este tipo de materiales. La pornografía se produce por interés lucrativo, aunque Internet ha introducido la posibilidad de acceder y producirla gratuitamente.

PORNOGRAFÍA INFANTIL

Es la representación material –a través de película, impresión, foto, audio o video grabación y

representaciones digitales computarizadas– de niñas y niños realizando actos sexuales reales o simulados para la gratificación sexual de usuarios que incluye la producción, distribución y el uso de dichos materiales.

PROSTITUCIÓN

La prostitución es una forma grave de violencia contra las mujeres, es una forma de explotación sexual en el que cada vez con mayor frecuencia se involucra el crimen organizado.

Se presenta cuando una persona es inducida a tener relaciones sexuales por dinero, bienes, servicios u otra prestación; en la mayoría de los casos, mujeres, niñas y adolescentes, aunque también, en menor medida, encontramos travestis y niños.

La prostitución existe no porque sea la “profesión más antigua”, sino porque nos encontramos en una sociedad opresora que justifica la esclavitud de las mujeres y en donde la prostitución es un claro reflejo de las relaciones de poder. Además, crea condiciones de mayor impacto y vulnerabilidad para las enfermedades de transmisión sexual, el abuso de drogas, el abuso físico por los clientes, la falta de pago y es el principal detonante de la trata de personas.

PROSTITUIDOR

Es el consumidor de la prostitución. También se le llama: cliente, putañero o putero.

PROXENETA

Es la persona que procura la prostitución de otra o vive de sus ganancias.

PREJUICIO

Acción y efecto de hacer juicios antes de conocer o comprobar algo.

SEXISMO

Es la creencia fundamentada en una serie de mitos en la superioridad del sexo masculino. Esta creencia descansa en mantener al sexo femenino al servicio del sexo masculino. Es también un mecanismo en el que se privilegia un sexo sobre otro. Existen conceptos y conductas patriarcales que mantienen en una situación de inferioridad y de subordinación al sexo femenino.

Está presente en todas las formas de la vida social y todos los ámbitos de las relaciones humanas, es decir, las formas prácticas de actuar.

EXPLORACION SEXUAL DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

Abuso sexual de niñas y niños que involucra ventajas financieras para una o varias de las partes que intervienen en la actividad sexual. Puede ser, entre muchos otros, de dos tipos: a) involucra la transferencia de dinero de una persona adulta a otra, en intercambio por sexo con una niña o un niño; b) involucra la provisión en especie o servicios que una persona adulta intercambia por sexo con una niña o un niño (casa, comida, protección). Existen diferentes modalidades de explotación: tráfico sexual, turismo sexual, prostitución infantil, pornografía infantil

BIBLIOGRAFIA

ACDemocracia - Coalición Internacional Contra el Tráfico de Mujeres y Niñas (2012). Masculinidades, sexualidad y consumo de prostitución. Quito: AH Editorial.

Alta Consejería Presidencial de Programas Especiales – Programa de Promoción de Derechos y Redes constructoras de Paz. Fundación Imaginario. Ministerio de Educación Nacional de Colombia (2005-2010). Revela2. Conversemos sobre sexualidad. Guía para agentes de cambio. Plataforma de Eduentretenimiento + Movilización = Cambio Social. Colombia. <http://www.comminit.com/la/content/conversemos-sobre-sexualidad>

Alta Consejería Presidencial de Programas Especiales – Programa de Promoción de Derechos y Redes constructoras de Paz. Fundación Imaginario. Ministerio de Educación Nacional de Colombia (2005-2010). Revela2. Sobre tu sexualidad, ¿Quién decide?. <http://www.comminit.com/revelados/content/sobre-tu-sexualidad-%C2%BFqui%C3%A9n-decide>

Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados. (s.f.). Mujer, todos somos una apuesta por la igualdad de género. Recuperado el 22, enero de 2014 de <http://www.acnur.es/noticias/noticias-de-espana/1429-mujer-todos-somos-una-una-apuesta-por-la-igualdad-de-genero>

Asamblea Nacional. Constitución del Ecuador. Recuperado el 24 de enero de 2014 de http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/constitucion_de_bolsillo.pdf

León, Beatriz. (s.f.). Violencia contra la mujer. Recuperado el el 24 de enero de 2014 de <http://www.beatrizleon.com/?p=563>

Coalición Internacional Contra el Tráfico de Mujeres y Niñas (2009). Agarra la onda chavo: masculinidad, iniciación sexual y consumo de prostitución. México DF: Instituto Nacional de las Mujeres

Crooks, R., y Baur, K. (10ª ed). (2009). Nuestra sexualidad. México: Cengage Learning/Wadsworth. Defensoría de los Derechos Politécnicos. (s.f.). Cartilla por los derechos sexuales de los y las jóvenes. Recuperado el 24 de enero de 2014 de http://www.defensoria.ipn.mx/Documents/Material%20Informativo/Derechos_sexuales.pdf

FEIM - UNIFEM. Manual de Capacitación Sexualidad y Salud en la Adolescencia. Herramientas teórica y prácticas para ejercer nuestros Derechos (2003). Argentina

Félix, Carolina.(2012). Talleres de empoderamiento femenino y su efecto en la autoestima de adolescentes en la ciudad de Quito. Trabajo de fin de carrera para la obtención del título de Licenciada en Psicología, Colegio de Artes Liberales, Universidad San Francisco de Quito, Quito, Ecuador.

Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (s.f.). Encuesta nacional de relaciones familiares y violencia de género contra las mujeres. Recuperado el 21 de enero de 2014 de http://www.inec.gob.ec/sitio_violencia/

Ley Orgánica de Educación Intercultural. Registro Oficial 417. Quito, Ecuador. Marzo de 2011.

López Uribe, Eugenia. Jóvenes, sexualidad y derechos. Cartas de navegación. Instituto de Liderazgo Simone de Beauvoir. México D.F., 2004.

Ministerio de Salud Pública del Ecuador, UNFPA, UNHCR – ACNUR, ONUSIDA, CECOMET, FONAKISE, ACOPSAS (2012). Guía de capacitación sobre SSR y VIH – SIDA para promotoras-es comunitarios de salud. Quito: Artes Gráficas Silva.

Organización de las Naciones Unidas. (s.f.). Derechos Humanos. Recuperado el 21 de enero de 2014 de <http://www.un.org/es/rights/>

ONU Mujeres. (2013). Informe anual 2012-2013. Recuperado el 21 de enero de 2014 de <http://www.unwomen.org/es/digitalibrary/publications/2013/6/annual-report-2012-2013>

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Salud sexual y reproductiva. Recuperado el 24 de enero de 2014 de <http://www.who.int/reproductivehealth/es/>

Rodríguez, Anamaría y Falconí, Fabiola (2012). Herramientas para trabajar género y violencia de género. Quito: Intergraf.

Rosero Garcés, Rocío (2002). Derechos sexuales y reproductivos de las mujeres ecuatorianas. Recuperado el 25 de enero de 2014 de <http://rociorosero.com/ES-site/Documentos.html>

Ministerio de Educación. Presidencia de la Nación. (2011) Cuanto más sepan mejor. Educación Sexual Integral. Argentina. <http://www.msal.gov.ar/images/stories/publicaciones/pdf/educacionsexual-en-familia.pdf>

UNFPA. El estado de la población mundial 2013. Maternidad en la niñez: Afrontar el desafío de un embarazo adolescente. <http://unfpa.or.cr/estado-de-la-poblacion-mundial-2013>