

Taller Jóvenes Construyendo Nuestra Sexualidad

Balance Promoción para el Desarrollo y Juventud A.C.



Autoras

Lic. Paola Cabello Montaña

Mta. Eugenia López Uribe

Lic. Oriana López Uribe

Mariana Mancilla Mendoza

1. ¿QUIÉNES SOMOS?

Quienes conformamos BALANCE A.C. somos personas activistas aliadas con la misión de incidir en el diseño, implementación y ciudadanización de las políticas públicas sobre derechos sexuales, con énfasis en mujeres y jóvenes, desde una perspectiva que reconoce la diferencia e involucra plenamente a las poblaciones que históricamente han sido vulnerabilizadas.

Nuestro nombre refleja la importancia de transformar nuestro entorno personal y comunitario cuidando el equilibrio entre las personas, las generaciones, las identidades, las ideas, los paradigmas, las culturas y la naturaleza.

NUESTROS PRINCIPIOS

- ❖ **Equidad:** Connotación de justicia e igualdad social con responsabilidad y valoración de la individualidad.
- ❖ **Sororidad:** la hermandad entre mujeres, el percibirse como iguales que pueden aliarse, compartir y, sobre todo, cambiar su realidad debido a que todas, de diversas maneras, hemos experimentado la opresión.
- ❖ **Audacia:** Osadía, atrevimiento
- ❖ **Respeto:** el reconocimiento del valor inherente y los derechos de los individuos y de la sociedad
- ❖ **Justicia:** el sentimiento y actitud humana que, fundamentado en los principios y normas de la ética tiene como fin supremo lograr el respeto de los derechos colectivos e individuales de todas las personas que integran una determinada sociedad.
- ❖ **Pluralidad:** interacción armoniosa y voluntad de convivir de personas y grupos con identidades culturales plurales, variadas y dinámicas. Favoreciendo la inclusión y la participación de todos los y las ciudadanas garantizamos la cohesión social, la vitalidad de la sociedad civil y la paz.
- ❖ **Diversidad:** La cultura adquiere formas diversas a través del tiempo y del espacio. Esta diversidad se manifiesta en la originalidad y la pluralidad de las identidades que caracterizan los grupos y las sociedades que componen la humanidad. Fuente de intercambios, de innovación y de creatividad, la diversidad constituye el patrimonio común de la humanidad y debe ser reconocida y consolidada en beneficio de las generaciones presentes y futuras.
- ❖ **Compromiso:** el interés de involucrarse corresponsable y activamente en la construcción de una sociedad incluyente, respetuosa y libre.
- ❖ **Fortalecimiento de la participación** de los grupos que han sido históricamente vulnerabilizados en el diseño, desarrollo y evaluación de los programas y políticas que son pensados para ellos.

2. PRESENTACIÓN

Este manual está dirigido a ti que eres profesora o profesor, o bien, una persona adulta que trabaja con jóvenes. Su objetivo es fortalecer tus herramientas teóricas y metodológicas para implementar un taller de desarrollo de habilidades para el autocuidado de la salud sexual y reproductiva; a partir de una mirada positiva de la sexualidad y el reconocimiento de los derechos de las personas jóvenes, incluidos los derechos sexuales y reproductivos.

El material está diseñado desde los enfoques con los cuales trabajamos en BALANCE, es decir: de género, juvenil y diversidad sexual; en un marco amplio de derechos humanos.

- ❖ **Perspectiva de género.** Es una aproximación teórico metodológica que permite analizar, visibilizar y cuestionar que la diferencia sexual haya sido usada como pretexto para construir la desigualdad social. Su objetivo es la equidad entre hombres y mujeres alcanzando la igualdad con el reconocimiento de la diferencia.

Es muy común que cuando se habla de género se asocie únicamente a la defensa de los derechos de las mujeres, lo cual es un error, ya que a través de éste enfoque también se pueden explicar y cuestionar situaciones que viven los hombres e impactan negativamente en sus vidas.

- ❖ **Perspectiva juvenil.** Es una aproximación teórico metodológica que implica asumir que existen relaciones de poder en las que la vida adulta es la aspiración y la juventud aparece como una etapa de transición inferior y sin importancia propia (adultismo). Al mismo tiempo, sirve para cuestionar y replantear las acciones dirigidas a las personas jóvenes, ya que generalmente se les ubica desde visiones paternalistas y estereotipadas y no como sujetos de derechos y agentes de cambio social.
- ❖ **Perspectiva de diversidad sexual.** Como su nombre lo indica, este enfoque reivindica que no existe una sola forma de vivir y disfrutar de la sexualidad, por lo tanto reconoce la diversidad de orientaciones sexuales, identidades de género e identidades sexuales. Es una perspectiva que permite cuestionar la heteronormatividad a la que somos sujetas las personas como parte del proceso de socialización y de construcción de los roles de género.
- ❖ **Derechos Humanos.** El enfoque de derechos tiene como referencia el estándar máximo de bienestar para las personas y está basado en los tratados internacionales firmados y ratificados por los gobiernos, con la finalidad de promover y garantizar que éstas gocen plenamente de todos sus derechos humanos.

A partir de este enfoque también se pueden analizar las desigualdades existentes y contribuir a eliminarlas, evitando cometer acciones discriminatorias que obstaculicen el ejercicio pleno de los derechos de las personas y fomentando el fortalecimiento de su ciudadanía.

En nuestra organización reconocemos la importancia de considerar las necesidades específicas de hombres y mujeres, de los distintos grupos étnicos, así como de las diferentes identidades sexuales; para contribuir a la equidad entre las personas. Es por ello, que el *“Manual de Coordinación. Taller Jóvenes Construyendo Nuestra Sexualidad”* es una apuesta por promover un cambio interno en la concepción de la sexualidad y el autocuidado de las personas jóvenes, que propicie que sean ellas quienes tomen las riendas del ejercicio de su sexualidad y el cuidado de su salud; a través de procesos de aprendizaje auto-

referenciados, que brinden información clara y libre de prejuicios e impulsen reflexiones enfocadas en su realidad.

Es por ello que este material está basado en los resultados de una experiencia de trabajo con mujeres y hombres jóvenes del Instituto de Educación Media Superior (IEMS), de entre 15 y 29 años de edad; de la cual se retoman aquellos ejercicios que dieron mejores resultados para propiciar la reflexión individual y colectiva. También se han integrado los principales temas de interés que señalaron las personas participantes. A saber:

- Métodos anticonceptivos, en particular el uso correcto del condón.
- Emociones y sentimientos.
- La diversidad de vínculos afectivos; especialmente nombraron los familiares, de noviazgo y "amigos con derechos",
- Autocuidado y autoconocimiento.

Los temas que las personas jóvenes señalaron como de interés abonaron al Diagnóstico de Necesidades que se llevó a cabo por parte del IEMS, en el cual el embarazo en adolescentes, el uso de métodos anticonceptivos, el inicio de la vida sexual y la violencia sexual son temas que salieron prioritarios para abordar.

Una revisión acerca de las propias ideas de sexualidad antes de trabajar con las personas jóvenes puede ser de gran ayuda.

Para lograr el objetivo planteado en este manual, el primer paso que proponemos es que te preguntes ¿qué entiendes por sexualidad?. Es importante que trates de ubicar con cuáles de los mensajes que has escuchado acerca del tema te identificas.

Te proponemos lo anterior porque es muy común que la sexualidad se reduzca a las relaciones sexo-genitales o a la dimensión biológica, por ello te presentamos la siguiente definición:

La **sexualidad** va más allá de nuestros cuerpos físicos, se relaciona con las palabras, los comportamientos, las emociones, las prácticas, los hábitos, así como las ideas, valores y significados que les damos a los deseos eróticos y a los comportamientos sexuales de mujeres y hombres. Es algo que elegimos y podemos decidir cómo queremos vivir.

Para entender un poco más este concepto Rubio, Ortiz y Cruz (2010) proponen un esquema de la sexualidad en el que el género, la reproductividad, el erotismo y los vínculos afectivos están en permanente interacción a lo largo de nuestras vidas.



Regresar a este esquema cuando estés trabajando con las personas jóvenes, puede ser de mucha utilidad, ya que te recordará que para hablar de sexualidad es necesario ir más allá de la dimensión biológica y considerar qué tipo de relaciones establecen, qué les causa placer y las distintas opciones que con ello se pueden presentar.

Es fundamental que no olvides que hay más de una manera de vivir la sexualidad, que todas deben ser respetadas y que de no hacerlo puedes estar fomentando o cometiendo actos discriminatorios.

Cómo está estructurado el manual

Lo primero que encontrarás en este material es un apartado pensado para las personas adultas que trabajamos con jóvenes llamado “Repensando a las juventudes” cuya intención es reflexionar acerca de la importancia de trabajar con personas jóvenes desde el reconocimiento de sus derechos y autonomía, es decir, desde una perspectiva juvenil. Hemos incluido algunos ejercicios que te recomendamos usar en caso de que repliques este manual con otras y otros docentes o personas adultas interesadas en trabajar el tema de sexualidad con personas jóvenes.

En un segundo apartado te presentamos una serie de consideraciones para la facilitación. Algunas de ellas enfocadas al manejo de grupos de jóvenes y cómo puedes actuar de acuerdo a las distintas personalidades que los conforman; otras más son de tipo logísticas, estas te permitirán prever que todo esté listo para las sesiones y no tengas complicaciones al momento de llevarlas a cabo.

Después de estos primeros apartados, encontrarás temas centrales enfocados a las personas jóvenes, esta parte del manual está estructurado de acuerdo a las dimensiones presentadas anteriormente en el esquema de la sexualidad, con la intención de profundizar cada una de ellas en el trabajo con las personas participantes. También hemos incluido un apartado destinado a reflexionar con las personas jóvenes sobre su proyecto de vida. El orden es el siguiente:

1. Género
2. Vínculos afectivos
3. Erotismo
4. Biología y reproducción
5. Proyecto de vida

Los temas están divididos en sesiones, para cada una de ellas se contemplan los siguientes elementos:

- ❖ Introducción teórica que te permita tener conocimiento de los temas, conducir la reflexión y hacer los cierres. Te recomendamos que compartas la información que se presenta con las personas jóvenes, a través de presentaciones orales o incluso por escrito, para que ellas puedan profundizar en lo que les interesa.
- ❖ Objetivos de aprendizaje.
- ❖ Ejercicios que permiten abordar los temas seleccionados y favorecen la reflexión de quienes participan en ellos.
- ❖ Cierre del tema, en el que se señalan los principales contenidos que debes reforzar al final de cada sesión.

Finalmente, encontrarás un apartado de anexos en el que se incluye un glosario con términos que pueden ser de utilidad en el abordaje de los contenidos; así como un directorio de servicios a los cuales puedes referir a las personas jóvenes con quienes trabajas, en caso de que sea necesario.

3. REPENSANDO A LAS JUVENTUDES

Introducción

¿Te has puesto a pensar cómo percibes que son las personas jóvenes? Consideramos que éste es un paso indispensable antes de iniciar las sesiones del taller, ya que la percepción que tengas influirá en la manera en que lo conduzcas.

La construcción de lo que significa ser joven está dada entre otras cosas, por la manera en que una sociedad percibe y organiza la vida de las personas jóvenes. Desafortunadamente la juventud es percibida generalmente como un proceso de transición entre la niñez y la vida adulta y no se le concede la importancia que tiene en sí misma como una etapa de la vida de las personas; lo cual conduce a miradas reduccionistas que orientan acciones, programas y políticas públicas que no corresponden a las necesidades y realidades que vive la gente joven.

Los acercamientos que se han realizado en torno a la juventud son múltiples, sin embargo coinciden en hacerlo desde lógicas homogeneizantes, en las que se asumen que las personas jóvenes tienen características, necesidades, visiones o condiciones de vida iguales. Esto además de negar la diversidad que existe entre las personas jóvenes, genera estereotipos que afectan el ejercicio de sus derechos humanos.

A continuación presentamos los discursos más utilizados para explicar a la juventud:

- **Juventud como etapa del desarrollo humano:**
Se centra principalmente en los cambios hormonales y fisiológicos de la persona, además de establecer parámetros de lo “normal” y “anormal”.
- **Juventud como momento clave para la integración social:**
Define a la juventud como una etapa en la que la gente joven debe formarse y adquirir todos los valores y habilidades para una vida adulta productiva y bien integrada a la sociedad.
- **Juventud como dato socio-demográfico:**
Las personas jóvenes son ubicadas principalmente como un dato estadístico y como un grupo de edad, desde un punto de vista poblacional.
- **Juventud como agente de cambio:**
Parte de una visión idealista de la juventud, ubicándola como motor de la revolución, destacando y reconociendo su aporte en procesos de cambio social significativos (el Mayo francés, el movimiento estudiantil en Estados Unidos, la revolución cubana, el movimiento pacifista, el Movimiento del 68 en México, etc.).
- **Juventud como problema de desarrollo**
Se enfocan en problemas “macro” del desarrollo socio-económico (desempleo, tasas de fertilidad y crecimiento poblacional, migración e inmigración, nivel educativo, etc.). Por lo tanto, la preocupación es que las personas jóvenes se involucren en actividades delictivas, se embaracen, consuman drogas, etc.
- **Juventud por generaciones**
Ubica a la población joven a partir de sucesos históricos significativos en determinada época (modas, condiciones políticas o económicas, conductas, etc.). Ejemplo: El uso del concepto generación “x”.

No obstante, también es posible entender a la juventud como una construcción sociocultural relativa en tiempo y espacio. Este abordaje incluye contribuciones desarrolladas desde la antropología y la sociología, que destacan la diversidad de formas de expresión de lo juvenil, por lo que la juventud también es un conjunto de identidades,

es decir, de maneras de ser que reclaman espacios propios para interactuar con el resto de la sociedad en condiciones equitativas. Cada generación de jóvenes adquiere y expresa sus propias significaciones culturales, las cuales se relacionan con tiempos históricos, políticos y sociales específicos.

(Diagnóstico de Derechos Humanos del Distrito Federal, 2008)

De acuerdo a lo mencionado anteriormente, creemos que es posible trabajar con y para las personas jóvenes desde una perspectiva juvenil que priorice el respeto a sus derechos humanos, reconozca la diversidad de expresiones juveniles y contribuya a eliminar los estereotipos que como sociedad hemos ido construyendo. Ésta no es una tarea sencilla, ya que requiere del trabajo de toda la sociedad, no es una labor que concierna exclusivamente a los padres y madres de las personas jóvenes; es también una responsabilidad del Gobierno, sus instituciones, así como de las y los servidores públicos que las conforman, especialmente de quienes trabajan directamente con jóvenes.

Para lograr lo anterior es indispensable reconocer que existen relaciones de poder desiguales entre personas jóvenes y adultas, producidas por el adultismo, que se traducen en obstáculos para el ejercicio de los derechos humanos de las primeras. El adultismo se basa en el no reconocimiento de las personas jóvenes como sujetas de derecho, les considera personas inferiores e incapaces de tomar decisiones, por lo cual se *piensa que se les debe enseñar, disciplinar, castigar y guiar en el mundo de los adultos* (John Bell, 1988)

Las ideas sobre lo juvenil y la manera de dirigirnos hacia las personas jóvenes han sido aprendidas de generación en generación. Es probable que si evocas recuerdos de tus experiencias de juventud y la manera en que te trataron, sean parecidas a la forma en que hoy se trata a las personas jóvenes con las que te vinculas.

Es decir, si bien pueden existir acciones adultistas realizadas con plena consciencia, muchas de ellas son llevadas a cabo de manera inconsciente porque forman parte de un aprendizaje cultural que está legitimado; sin embargo, esto no puede ser un pretexto para transformar las relaciones desiguales a relaciones equitativas.

La perspectiva juvenil basada en el enfoque de derechos es fundamental cuando se aborda la sexualidad, porque éste es uno de los ámbitos de la vida de las personas jóvenes en donde mayor control se ejerce, pero no se restringe a él, es importante incorporarla a todas las acciones dirigidas a este grupo de la población, ya que reconocerles como agentes de cambio contribuye al fortalecimiento de nuestra democracia y al desarrollo de nuestro país.

Como ya hemos mencionado, no todas las personas jóvenes son iguales, existen distintas expresiones juveniles, por ello en los últimos años se ha utilizado el término **juventudes** como una manera de reivindicar esta diversidad. La vivencia de la juventud está determinada por otras condiciones como la clase social, la etnia y el género, entre otras; las cuales deben considerarse en el trabajo con las personas jóvenes.

Retomamos este último porque como seguramente recuerdas, en la presentación del manual hablamos de que una de las dimensiones de la sexualidad es el **género**, que se refiere a la construcción cultural que se hace de ser mujer u hombre y lo que cada sociedad atribuye como comportamientos "adecuados" para las personas. Dicha construcción está basada en el **sexo**, el cual se refiere a las diferencias físicas entre mujeres y hombres. Por ello hacemos énfasis en que la diferencia no debe traducirse en desigualdad y que es indispensable cuestionar el hecho de que a partir de las características biológicas, se generen una serie de expectativas alrededor de cómo debemos ser mujeres y hombres. De

lo contrario se imponen roles y estereotipos que afectan negativamente los derechos de las personas.

Por ejemplo, se asume que las mujeres son “el sexo débil” y que todas deben ser madres, mientras se considera que los hombres deben siempre ser fuertes física y emocionalmente, además de ser los proveedores en las relaciones. Otro claro ejemplo tiene que ver con la exigencia que se hace a las mujeres para que se comporten como “niñas bien” y “se den a respetar” evitando el contacto erótico con los chicos, mientras a los hombres se les presiona para que se vinculen erótica y afectivamente con una o varias mujeres. De hecho es común que en ellos se promueva la idea de no usar condón como un signo de valentía, con lo cual se pone en riesgo su salud en aras de cumplir el estereotipo de masculinidad hegemónico.

Retomar las reflexiones que se han planteado puede ser de gran ayuda en el trabajo con jóvenes, debido a que una de las grandes diferencias que se viven en ésta etapa tiene que ver con el hecho de ser mujeres u hombres; ya que a través de los discursos familiares, religiosos, escolares y de los medios de comunicación, se refuerzan los estereotipos de género. **Es por ello que te recomendamos que como parte de tu labor docente y de facilitación de este taller, hagas énfasis en el poder que tienen las personas jóvenes para romper con dichos estereotipos y en el derecho que tienen para construir su vida y vivirla libre de violencia.**

Ejercicio para personas adultas que trabajan con jóvenes.

Nombre del ejercicio: Escrúpulos

Objetivo de aprendizaje: Las personas participantes reflexionarán acerca de cómo consideran que son las personas jóvenes en la actualidad e identificarán posibles prejuicios y estereotipos.

Tiempo: 60 min.

Material: Tarjetas con las oraciones que te presentamos en la lista al final del ejercicio, una por persona, y tarjetas de color blanco (depende), color azul (sí) y de color rojo (no), una de cada una por persona. Estas deben ser elaboradas previo a la sesión.

Pasos a seguir:

1. Forma un círculo para que todas las personas que integran el equipo puedan verse unas a otras.
2. Pide a cada integrante que seleccione al azar una tarjeta de las que tendrás en las manos, además de repartir a cada persona una tarjeta de cada color (blanca, roja y azul)
3. Menciona que las tarjetas que seleccionaron tienen una oración de alguna situación en especial y explica que cuando se vaya leyendo cada una tendrán que levantar un tarjeta de color de acuerdo a lo que harían en ese caso. (Azul: Sí, Roja: No y Blanca: Depende)
4. Pide a las personas participantes que de manera voluntaria lean la oración que está en la tarjeta que seleccionaron.
5. Pide que todas las personas levanten la tarjeta del color que corresponde a la respuesta que darían a la pregunta que se acaba de leer.
6. Pide que una persona que haya contestado que sí que explique por qué, a una que contestó que no por qué contestó así y a una que contestó depende por qué. La idea es que permitas el diálogo y la reflexión.
7. El ejercicio termina cuando todas las personas del grupo han leído su tarjeta.

Cierre:

- ❖ Existen muchos prejuicios y estereotipos sobre la juventud que hemos aprendido culturalmente y obstaculizan el ejercicio de los derechos humanos de las personas jóvenes, incluidos sus derechos sexuales y reproductivos.
- ❖ Reproducir los prejuicios y estereotipos que existen sobre la juventud se convierte en un obstáculo para el trabajo con las personas jóvenes, ya que las acciones que se realizan no responden a sus realidades y necesidades.
- ❖ Transformar las relaciones de desigualdad que viven las personas jóvenes es una responsabilidad de toda la sociedad y no un asunto exclusivo de las madres y padres.
- ❖ Existen una gran cantidad de expresiones juveniles que nos dan cuenta de que las personas jóvenes tienen distintos intereses y necesidades. De ahí que ahora se utilice el término de juventudes como una forma de reivindicar esta diversidad.
- ❖ La vivencia de la juventud está atravesada por otras condiciones como la clase social, la etnia y el género, las cuales deben considerarse en el trabajo con jóvenes.
- ❖ Es necesario construir en nuestras vidas y en nuestro trabajo una mirada de la juventud basada en el respeto a sus opiniones y decisiones.
- ❖ Reconocer que existen relaciones desiguales entre personas jóvenes y adultas es un paso indispensable para transformar dicha situación de desigualdad.

- ❖ Integrar la perspectiva juvenil en el trabajo con jóvenes abona al fortalecimiento de nuestra democracia y al desarrollo de nuestro país.

¿Pero cómo construir una mirada alternativa de las juventudes, desde los enfoques de juventud, género y derechos humanos?

Te recomendamos algunos elementos:

- ❖ Mirar a la juventud como una etapa con importancia propia y expresiones diversas
- ❖ Pensar en las personas jóvenes como personas capaces de tomar sus propias decisiones
- ❖ Respetar las distintas expresiones y decisiones de la gente joven, aún cuando no estés de acuerdo con ellas.
- ❖ Reconocer que en la vida se cometen errores y aciertos en todas las etapas, no sólo en la juventud.
- ❖ Recordar que el género es una categoría que atraviesa todas las otras condiciones de las personas y reconocer que la etapa de juventud es clave para reafirmar o cuestionar los roles y estereotipos de género.

Lista de oraciones para hacer las tarjetas:

1. ¿Consideras que las adolescentes saben lo que quieren?
2. ¿Crees que las personas jóvenes pueden tomar decisiones responsables?
3. ¿Te parece que las juventudes de ahora son más atrevidas?
4. ¿Te parece que las juventudes de ahora son más violentas?
5. ¿Si una joven menor de edad se acerca para pedirte que la acompañes a una clínica de servicios públicos en donde se realizan interrupciones legales del embarazo, la acompañarías?
6. ¿Si uno de tus alumnos se acerca para pedirte que le ayudes a impedir que su novia aborte, aún cuando eso signifique que le digas a la familia de ambos que ella está embarazada, lo harías?
7. ¿Crees que la razón de los embarazos no planeados en jóvenes y adolescentes es producto de su irresponsabilidad?
8. Encuentras a un par de alumnas besándose en el salón de clases. ¿Te parece importante hablarlo con sus papás?
9. Si en tu salón de clases hay un hombre que dice que se siente mujer ¿permitirías que llegara a clases vestido con faldas y maquillado?
10. ¿Consideras que las personas adolescentes de 16 años están listas para decidir si inician su vida sexual?
11. Las personas jóvenes confunden la libertad con el libertinaje. ¿Estás de acuerdo con esa afirmación?
12. ¿La preocupación de las personas adultas respecto a las personas jóvenes es que están en una edad en la que pueden cometer muchas locuras?
13. ¿Estás de acuerdo con la frase "en la juventud está el futuro de México"?
14. ¿Coincides con la idea de que es importante trabajar con las personas jóvenes para que en un futuro no sean personas sin oficio ni beneficio o personas dañinas para nuestra sociedad?
15. ¿Crees que el que las mujeres defiendan la igualdad entre ellas y hombres en todos los ámbitos de su vida, incluido el ejercicio de la sexualidad, ha contribuido a que los chicos tomen menos enserio a las chicas?
16. Una de las chicas de tu clase a la que le gusta usar minifaldas y escotes se acerca para compartirte que un profesor la acosa. ¿Tú le aconsejarías que modificará su manera de vestir, al menos en la clase con ese profesor, para que él no tenga pretextos para molestarla?
17. ¿Para ti es importante que en los espacios donde se toman decisiones respecto a la juventud se incluya a las personas jóvenes?
18. ¿Te parece bien que los servicios de salud otorguen condones a las personas jóvenes y adolescentes con sólo solicitarlos?
19. ¿Estás de acuerdo con que las jóvenes y adolescentes puedan comprar fácilmente la pastilla anticonceptiva de emergencia para usarla cuando la necesiten?
20. ¿Consideras necesario que existan servicios de salud sexual especializados para las personas jóvenes?
21. ¿Coincides con la idea de que los hombres pueden tener relaciones sexuales sin involucrar sentimientos y las mujeres no?

4. CONSIDERACIONES PARA LA FACILITACIÓN

Como su nombre lo indica en este apartado encontrarás consideraciones que contribuirán a una mejor facilitación de las sesiones. Estas consideraciones son de dos tipos, las primeras de ellas están enfocadas al trabajo con grupos de jóvenes, por lo cual te ofrecemos algunas alternativas para abordar las distintas personalidades que pueden conformar los grupos en los que lles a cabo el taller; el segundo tipo tiene que ver con aspectos logísticos que debes prever antes y durante las sesiones para evitar contratiempos.

Para empezar te presentamos las principales características y actitudes que necesita mostrar una persona que coordina un proceso de enseñanza aprendizaje, para alcanzar los objetivos del taller y mantener un buen trabajo con el grupo.

- ✓ Ser respetuosa y brindar un trato cálido a todas las personas participantes.
- ✓ Mantener una escucha activa, es decir, prestar atención a lo que las personas participantes comparten y tratar de vincularlo todo el tiempo con los temas que se están abordado.
- ✓ Establecer acuerdos de convivencia para las sesiones.
- ✓ Es importante que la expresión corporal también demuestre que está atenta a lo que se comparte en el grupo.
- ✓ Hacer énfasis en que es un proceso colectivo y que por lo tanto la participación de todas las personas es importante, así como en la confidencialidad del espacio.
- ✓ Tratar de regular las participaciones para que cada persona tengan la misma oportunidad de hablar y no se concentre la participación en unas cuantas.
- ✓ Procurar poner ejemplos de la vida cotidiana para aterrizar los conceptos o categorías revisadas.
- ✓ No juzgar y no permitir que se establezcan juicios entre quienes participan. Esto puede ser una de los acuerdos de convivencia, pero es importante estar alerta por si sucede poder romper con la dinámica.
- ✓ Ser abierta y tolerante a las distintas opiniones.
- ✓ Tener una actitud positiva.
- ✓ Estar atenta de los propios prejuicios y valores para no imponerlos al grupo.

Como ya habrás experimentado a lo largo de tu desempeño como docente, es posible que aún cuando trabajas por establecer un ambiente respetuoso y en donde la participación sea equitativa, las distintas personalidades sean un reto a enfrentar. Es por ello que a continuación te presentamos algunas alternativas que te pueden ser de utilidad:

Personalidad	Posibles maneras de abordarla
El o la sabelotodo. Aquella persona que siempre tiene algo que decir del tema en cuestión y cree que su opinión es la correcta.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ No siempre darle la palabra. ✓ Dar otra opción después de sus opiniones. ✓ Utilizarle como apoyo en la sesión. ✓ Evitar que monopolice la palabra. ✓ Dirigir la primer pregunta a él o ella. ✓ Asignarle tareas. ✓ Hacerle trabajar en equipo. ✓ Pedirle que apoye a otras personas.
El o la camarilla. Aquella persona que tiene un grupo y ejerce cierta influencia sobre las personas que son parte de él, es común que se relacione poco o nada con los demás personas.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Separarles en el espacio físico. ✓ Involucrarle en otros grupos. ✓ Impulsar el intercambio de experiencias. ✓ Plantearle las ventajas de compartir con otras personas. ✓ Utilizar su personalidad para crear alianzas o grupos.

<p>El o la que critica mucho a la persona que facilita. Por lo general esta personalidad está esperando el momento en que la persona que facilita cometa un error para evidenciarle, dice no entender lo que se le explica o que alguien más se lo había explicado mejor antes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pregúntale cómo lo haría él o ella. ✓ Hazle saber que sus aportaciones son muy importantes para ti y las pueden platicar al final de la sesión para no ocupar el tiempo destinado a la revisión de contenidos. ✓ Pedirle que imparta un tema. ✓ Abordarle directamente para saber cuáles son sus inquietudes o diferencias. ✓ No engancharse en su juego. ✓ Sin caer en el autoritarismo marcar límites y reglas de respeto.
<p>El o la que habla mucho con sus amistades y nunca pone atención. Es muy probable que además de no poner atención, este tipo de personalidad distraiga la atención del grupo e incluso la de la persona que facilita.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Buscar su tema de interés. ✓ Hacerle un llamado de atención. ✓ Negociar que si habla le separarás de sus amistades. ✓ Pedirle que explique parte del tema o hacerle preguntas. ✓ Aprovechar su comunicación con el grupo asignándole tareas de asistencia.
<p>El o la que se niega a participar. Esta negación puede o no ser explícita.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Utilizar dinámicas grupales. ✓ Involucrarle en actividades (por ejemplo: repartir los materiales, que lea, que ayude en la parte logística de las sesiones). ✓ Reforzar sus habilidades. ✓ Acercarte personalmente para saber si necesita algo. ✓ Preguntarle sus opiniones. ✓ No acosarlo para que participe. ✓ Motivarlo haciendo comentarios positivos sobre sus participaciones.
<p>El o la que critica mucho a otras y otros jóvenes. Igual que quien critica a la persona que facilita, esta persona cuestiona o juzga lo que dicen sus compañeras y compañeros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hacer énfasis en los acuerdos de convivencia grupal. ✓ Preguntarle si necesita algo. ✓ Hablar acerca del respeto a las diferencias. ✓ Hablar en privado y decirle que su comportamiento puede incomodar a las demás personas. ✓ Fortalecer a la persona que es criticada. ✓ Cuestionar su crítica.
<p>El o la retraída. Esta persona parece ausente o desconectada de las sesiones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Estar cerca de él o ella. ✓ Alentarlo. ✓ Felicitarle cuando participa. ✓ Hacer contacto visual. ✓ Atraer su atención. ✓ Trabajar con él o ella para que reconozca sus habilidades. ✓ Darle confianza. ✓ Darle la palabra. ✓ Identificar actividades en las que se sienta cómodo o cómoda.

Algunos otros elementos que te pueden ser de utilidad son:

- Al iniciar el taller realiza una actividad de presentación, estas tienen la finalidad de que las personas se empiecen a conocer, se relajen y adquieran confianza para poder participar en el resto de las sesiones. Al final de este apartado te sugerimos una.
- Antes de comenzar la sesión deja en claro lo que se quiere alcanzar con ella para que al final puedan decir si el objetivo se cumplió o no.
- Señala el tiempo que se tiene para realizar cada actividad.
- Indica qué materiales se van a utilizar para cada actividad.
- Explica detalladamente la manera en que se desarrollarán las actividades, da instrucciones fáciles de seguir y que sean claras.
- Resalta los aspectos más importantes del tema tratado.
- Es importante tener espacios para dudas y sugerencias.
- Anima a las personas integrantes del grupo a participar, cuidando de no hacer presión sobre ellos.
- Cuando no sepas contestar alguna pregunta, hazlo saber y promete resolver la duda la sesión siguiente.
- Observa y anota los aspectos que deberán tomarse en cuenta para el seguimiento del grupo.

Respecto a las consideraciones logísticas, te recomendamos:

- Revisar los contenidos varias veces antes de cada sesión para que sientas seguridad al facilitarlos.
- Revisar un día antes y previo a la sesión que tienes los materiales que necesitas.
- Si es posible utiliza material audiovisual que te sirva como apoyo.
- Asegúrate de que el espacio en el que se llevará a cabo la sesión esté limpio y disponible.
- Durante las sesiones apunta las dudas o confusiones que van surgiendo para que puedas aclararlas.
- Procura tener un control de las asistencias.

Dinámica de Presentación e Integración

Nombre de la Dinámica: Conociéndonos

Tiempo: Se calculan 2 minutos por persona.

Material: Una bolsa de tela o un sombrero grande.

Pasos a Seguir:

1. Forma un círculo para que todas las personas que integran el grupo puedan verse unas a otras.
2. Explica al grupo que piensen en cuál de los objetos que traen consigo consideran que es importante o significativo para cada persona. En caso de que no traigan consigo algo significativo, pide que elijan un objeto que pueda decir algo de su personalidad.
3. Pide que echen a la bolsa el objeto
4. Saca un objeto y pide a la persona dueña de él que diga su nombre y por qué ese objeto es importante o significativo para él/ella, o qué es lo que dice de su persona.
5. Pide a la persona que acaba de presentarse que saque un objeto para que lo identifique otra persona.
6. El ejercicio termina cuando todos los objetos ya están de regreso con las personas y todas se han presentado.

5. DESARROLLO DE LAS SESIONES

5.1. Género

El género: una construcción social

Para comenzar con este apartado, es importante recordar que a partir del **sexo**, es decir, de las diferencias biológicas entre mujeres y hombres, se construyen culturalmente una serie de expectativas y exigencias respecto a lo que “debe ser” una mujer y lo que “debe ser” un hombre, es decir, el **género**. También hemos mencionado que estas exigencias son distintas de acuerdo a cada sociedad.

Por ejemplo, en la sociedad de las personas indígenas iroqueses del norte de Norteamérica, la madre era la cabeza de la familia y la descendencia se trazaba a través de ella. Cuando las hijas alcanzaban la pubertad y se casaban, traían a sus esposos a vivir a casa de sus madres, en cambio, los hijos se iban a las casas de sus esposas. Finalmente, si una mujer quería el divorcio, ésta dejaba las pertenencias de su esposo en la puerta de su casa. En caso de separación era ella quien mantenía a sus hijos y disponía de los matrimonios de éstos.

A partir del ejemplo anterior se evidencia que aquellas cosas que en nuestra sociedad se asumen como exclusivas de mujeres u hombres no son naturales y sí una construcción social, que genera relaciones desiguales basadas en los **roles y estereotipos de género**. Los primeros se refieren a las tareas asignadas y los segundos al conjunto de comportamientos que se esperan, ambos se establecen en función de si se es mujer u hombre.

Por ejemplo, en nuestra sociedad un rol asignado a las mujeres, es el de las labores del hogar, éstas siguen siendo una responsabilidad que se delega principalmente a ellas y en los casos en los que los hombres se involucran en éstas, su aportación se mira como una “ayuda” y no como el asumir parte de la responsabilidad que les corresponde en el mantenimiento del aseo de la casa que habitan; incluso realizar dichas actividades no está considerado como un trabajo cuando éste no es remunerado, ni se reconoce que contribuye al desarrollo de las familias y los países. Esto responde al estereotipo de que las mujeres son buenas para el cuidado de las personas y las casas, porque son fiernas, sumisas y sacrificadas.

En el caso de los hombres, se les han impuesto roles como el de ser los proveedores, quienes llevan el control de las relaciones; así como el de ser los encargados de llevar a cabo el juego de la seducción y ser expertos en el arte de las relaciones sexuales-eróticas. Dichos roles responden al estereotipo del hombre fuerte, viril, desinhibido e independiente.

Las relaciones inequitativas como consecuencia de la construcción de género

Si hacemos un análisis de los roles y estereotipos de género que se nos asignan, sabremos que la construcción social que se ha hecho del ser mujer u hombre nos perjudica a todas las personas, porque obstaculiza que podamos decidir cómo queremos ser y vivir. Sin embargo, es importante mencionar que la afectación provocada por la construcción de género tiene mayores efectos negativos en la vida de las mujeres.

La subordinación que afecta a las mujeres es una cuestión de poder, pero éste no se ubica exclusivamente en el Estado y en los aparatos burocráticos. Sería un poder múltiple, localizado en muy diferentes espacios sociales, que pueden incluso no vestirse con los ropajes de la autoridad, sino con los más nobles sentimientos de afecto, ternura y amor (Teresita de Barbieri, 1992)

Si pensamos en las tareas que históricamente han sido desempeñadas por las mujeres y los hombres, el siguiente cuadro puede ayudarte a analizar la afirmación del párrafo anterior:

	Mujeres	Hombres
Estereotipos	<ul style="list-style-type: none"> • Débiles • Dependientes • Sensibles • Emocionales • Sin conocimiento ni experiencia en el ejercicio de la sexualidad erótica 	<ul style="list-style-type: none"> • Fuertes • Independientes • Racionales • Valientes • Con conocimiento y experiencia en el ejercicio de la sexualidad erótica
Roles/división sexual del trabajo	<ul style="list-style-type: none"> • Asociados a la reproducción 	<ul style="list-style-type: none"> • Asociados a la producción
Tiempos	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo circular. No tiene principio ni final conocido • Carece de horario, pero es sistemático • No se le reconoce valor social • No se le reconoce valor económico • No está integrado en las estadísticas oficiales 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo con principio y fin conocido • Tiene horario • Se le reconoce valor social • Se le reconoce valor económico. • Está integrado en las estadísticas oficiales
Espacios	<ul style="list-style-type: none"> • Doméstico • Invisible • Cerrado • Espacio de aislamiento • Escasa existencia de relaciones sociales 	<ul style="list-style-type: none"> • Público • Visible • Abierto • Espacio de relación • Espacio de poder social

Ahora bien, a pesar de que aún queda mucho por hacer para generar relaciones equitativas entre mujeres y hombres, identificar que **el género es una construcción social es un paso importante que nos permite saber que existe la posibilidad de transformarla**. De hecho en nuestra sociedad, a lo largo del tiempo, se han ido dando cambios que permiten que las mujeres y los hombres realicen actividades que antes les estaban negadas. Por ejemplo; el acceso de las mujeres a la educación, al trabajo, el mayor involucramiento de los hombres en los procesos reproductivos y el cuidado de las hijas y lo hijos, etc.

La perspectiva de género y sus aportes a nuestras vidas

Una herramienta que se ha desarrollado desde el feminismo para entender, visibilizar y transformar las relaciones desiguales entre mujeres y hombres, es la perspectiva de género, la cual se ha ido incorporando en los espacios académicos y las políticas públicas con la finalidad de construir relaciones justas y equitativas que promuevan y garanticen los derechos humanos de las personas. Esta perspectiva también puede integrarse en nuestra vida cotidiana, para mejorar nuestras relaciones y la manera en que vivimos.

Ya hemos mencionado que la **perspectiva de género** es una aproximación teórico metodológica que permite analizar, visibilizar y cuestionar que la diferencia sexual haya sido

usada como pretexto para construir la desigualdad social. Su objetivo es la equidad entre hombres y mujeres alcanzando la igualdad con el reconocimiento de la diferencia.

La perspectiva de género permite analizar y comprender las características que definen a las mujeres y a los hombres de manera específica, así como sus semejanzas y diferencias. Esta perspectiva de género analiza las posibilidades vitales de las mujeres y los hombres; el sentido de sus vidas, sus expectativas y oportunidades, las complejas y diversas relaciones sociales que se dan entre ambos géneros, así como los conflictos institucionales y cotidianos que deben enfrentar y las maneras en que lo hacen. Contabilizar los recursos y la capacidad de acción con que cuentan mujeres y hombres para enfrentar las dificultades de la vida y la realización de los propósitos, es uno de los objetivos...
(Lagarde, 1996)

Un ámbito en el que la perspectiva de género ha tenido gran influencia es el del lenguaje. Durante muchos años hablar de “el hombre” era sinónimo de hablar de la humanidad. Hoy día todavía es común escuchar expresiones como “buenos días a todos” o “todos pónganse de pie”, aún cuando haya mujeres presentes. Estos ejemplos son partes del llamado **lenguaje sexista**, en el que las mujeres somos invisibilizadas.

Para muchas personas, incluidas algunas mujeres, es una exageración tener que usar expresiones como “las y los” o “todas y todos”, porque nos han enseñado que esa manera de nombrar el mundo no tiene importancia y estamos incluidas en él. Sin embargo, vale la pena reflexionar acerca de este hecho. Por ejemplo, cuando entramos a un aula y después de presentarnos decimos “Por favor todos pónganse de pie” ¿Cuántas mujeres se levantan?. Lo que generalmente sucede es que todas lo hacen junto con sus compañeros hombres. Pero si es al revés, si después de presentarnos decimos “Por favor todas pónganse de pie”, ¿también se levantan todos los hombres?. Este es un ejercicio sencillo de realizar y permite reflexionar acerca de la importancia del lenguaje incluyente. Cuando nosotras lo hemos hecho ninguno o muy pocos hombres se levantan al escuchar la palabra “todas”, ellos están acostumbrados a que se les nombre de manera explícita, no se les ha enseñado a sentirse incluidos cuando se nombra a las otras.

No obstante, es un hecho que cada vez más personas se hacen conscientes de la importancia de utilizar un lenguaje en el que todas las personas seamos nombradas, ya que lo que no se nombra no existe. Hacer uso de dicho lenguaje es parte de las transformaciones que hemos ido logrando a lo largo de la lucha por el reconocimiento de los derechos de las mujeres.

En lo que concierne a la sexualidad, la construcción de género está fuertemente arraigada, ya que como hemos mencionado ésta se relaciona con las palabras, los comportamientos, las emociones, las prácticas, los hábitos, así como las ideas, valores y significados que les damos a los deseos eróticos y a los comportamientos sexuales de mujeres y hombres.

Si analizamos los estereotipos de género mencionados y recordamos las principales miradas de las juventudes que presentamos, podemos encontrar respuestas al por qué de algunas de las problemáticas que enfrentan las personas jóvenes; ya que nos daremos cuenta que el contexto al que se enfrentan no siempre brinda condiciones óptimas para el ejercicio de su sexualidad.

¿Qué implicaciones negativas tienen los estereotipos de género en la vivencia de la sexualidad de las personas jóvenes?

- ✓ Se pone en riesgo su salud al no hacer uso del condón en sus relaciones sexuales y estar expuestas a contraer una Infección de Transmisión Sexual (ITS),

incluido el VIH. En el caso de los hombres esto suele suceder como una manera de demostrar su valentía y en el de las mujeres, como parte del ideal romántico o frente a la ausencia de herramientas para negociar el uso del mismo con su pareja.

- ✓ Presencia de embarazos no deseados, que pueden traer como consecuencia abortos inseguros o criaturas no deseadas/planeadas.
- ✓ Se corre el riesgo de establecer relaciones en las que la violencia se vea como “natural” e incluso como una demostración de amor, por ejemplo, los celos, el control, el hacer todo con la pareja y dejar de tener espacios propios.
- ✓ Aquellas personas jóvenes que no cumplen con dichos estereotipos generalmente son señaladas, se les trata de persuadir de que están equivocadas y deben actuar conforme a lo que se espera de ellas.
- ✓ Se niega la diversidad de las expresiones erótico afectivas
- ✓ Se tiene poco o nulo acceso a métodos anticonceptivos y servicios de salud sexual
- ✓ Se propician sentimientos de frustración en las personas jóvenes al no cumplir con los roles y estereotipos asignados. Por ejemplo, en el caso de los hombres al sentir que deben saber todo y hacer todo en las relaciones sexuales eróticas o sexo-genitales, aún cuando no tengan los conocimientos; en el caso de las mujeres al no poder expresar lo que desean, para no ser juzgadas.

Construcción de género y amor

El tema del amor en la vivencia de la sexualidad y su vínculo con los estereotipos de género es muy íntimo, si hacemos el ejercicio de recordar canciones, películas o telenovelas en donde el amor sea el tema central, vendrán a nuestra memoria frases como “es mi complemento”, “sin su amor yo me muero”, “si él o ella no está, mi vida no tiene ningún sentido”, “el amor todo lo perdona”, etc. Al analizar estas frases podemos percatarnos que de fondo hay una exigencia de estar en pareja, pero además la idea de que esa pareja es quien da sentido a nuestras vidas y que todo, incluso la violencia, debe ser permitido por amor. ¿Pero realmente nuestras vidas no tenían sentido antes de que llegara esa persona o lo perdió cuando se fue?. La realidad es que no.

Cada persona es completa por sí misma y su vida tiene sentido por sí sola, esto no quiere decir que cuando alguien se enamora no sienta un plus de felicidad o que al terminar una relación no se sienta triste, pero es importante deconstruir la idea de amor romántico sacrificado; porque es debido a éstas referencias de amor que se corre el peligro de establecer relaciones en las que exista violencia y esta sea justificada.

Desafortunadamente en nuestra sociedad la violencia generalmente se asocia con golpes y gritos, pero ésta también se ejerce de manera sutil a través de la manipulación y el chantaje. La violencia está abalada y sustentada en la construcción de género.

Existe algún nivel de violencia o peligro de que ésta se presente en una relación cuando tu pareja:

- Pide o insinúa que cambies tu manera de ser o vestir porque no le gusta.
- Desconfía si sales con amigas o amigos sin su presencia y trata de que no lo hagas.
- Revisa tu celular, correo electrónico, facebook o cualquier ámbito de tu privacidad.
- Te pide que le llames cada que terminas alguna actividad y cuando llegas a casa.
- Critica a tus amistades o familiares y sugiere que no son buena compañía.
- Se molesta si no tienes ganas de tener relaciones sexuales.
- Te aplica la ley del hielo cuando se molesta.

Es importante resaltar que muchas de éstas acciones se realizan con la justificación “del amor” y/o por “tu bien”, por ejemplo, al decir que no quiere que uses determinada ropa

porque puedes correr peligro o que las amistades que tienes son una mala influencia y debes alejarte de ellas.

La idea de amor que nos han enseñado hace que en ocasiones sea complicado identificar la violencia, pero es importante estar pendiente de cómo te sientes, porque tú eres la persona que puede saber mejor lo que le conviene o desea para su vida.

Como habrás visto a lo largo de este apartado, la construcción de género es compleja y a veces difícil de percibir, sin embargo, también ahora sabes que conlleva efectos negativos en nuestras vidas y puede ser modificada, por lo cual esperamos que este manual sea una herramienta que aporte a dicha transformación.

Ejercicio 1. Género

Nombre de la dinámica: Reconociendo la sexualidad

Objetivo de aprendizaje: Las personas jóvenes reflexionarán acerca de lo que entienden por sexualidad e identificarán las cuatro dimensiones que en ella intervienen

Tiempo: 60 minutos

Material: Rotafolios, cinta adhesiva, esquema de la sexualidad que viene en el cierre y tarjetones con los siguientes conceptos: placer, condones, amor, VIH, senos, vagina, pene, testículos, menstruación, eyaculación, embrazo, aborto, lindas, guapos, tiernas, conquistadores, pasión, orgasmo, atracción, sexo, respeto, virginidad, placer, hombre, mujer, cuidadoras, proveedores, coito, cuerpo, gemidos, fluidos, deseo, compañía, métodos anticonceptivos, salpingoplastia, vasectomía, besos, caricias, pareja, información, desinformación, educación, diversidad, diversión, masturbación, clítoris, condón, amantes, amigos, esposas, esposos, menstruación, goce, abrazos, olfato, comunicación, fantasías, sueños, hijas/os

Pasos a seguir:

1. Pregunta al grupo qué entienden por el concepto de sexualidad.
2. Retoma las ideas que dieron las personas que conforman el grupo, ya sea para fortalecer o aclarar la información con la que cuentan y menciónales que:
 - La **sexualidad** va más allá de nuestros cuerpos físicos, se relaciona con las palabras, los comportamientos, las emociones, las prácticas, los hábitos, así como las ideas, valores y significados que les damos a los deseos eróticos y a los comportamientos sexuales de mujeres y hombres. Es algo que elegimos y podemos decidir cómo queremos vivir.
3. Pídeles que mencionen cuáles piensan que son las dimensiones de la sexualidad. Si es necesario puedes ayudarles mencionando algunos de las palabras que vienen en los tarjetones que utilizarán en el ejercicio. Finalmente menciónales que las dimensiones son las siguientes: a) género, b) vínculos afectivos, c) erotismo y d) biología y reproducción.
4. Forma 4 equipos, entrégales un rotafolio y pídeles que lo dividan en cuatro columnas, una para cada dimensión a trabajar. Posteriormente solicítales que lean las palabras que están en los tarjetones sobre el piso y las anoten en la columna a la que consideran que corresponde.
5. Asigna una dimensión a cada equipo y pídeles que elijan a una persona para que presente al resto del grupo las palabras que eligieron y por qué las colocaron en esa dimensión. Una vez que hayan presentado todos los equipos, solicítales que peguen el rotafolio en la pared para que quede a la vista de todas y todos.
6. Da 15 minutos para que el grupo comparta: a) si fue sencillo ubicar en dónde colocar las palabras, b) si usaron o podrían usar una misma palabra para dos dimensiones, c) qué les hizo reflexionar el ejercicio.

Cierre.

- Recuérdales que la **sexualidad** va más allá de nuestros cuerpos físicos, se relaciona con las palabras, los comportamientos, las emociones, las prácticas, los hábitos, así como las ideas, valores y significados que les damos a los deseos eróticos y a los

comportamientos sexuales de mujeres y hombres. Es algo que elegimos y podemos decidir cómo queremos vivir.

- Las cuatro dimensiones que hemos revisado están en permanente interacción y tienen el mismo nivel de importancia, aunque desafortunadamente en nuestra sociedad la sexualidad se aborda generalmente desde la biología, por lo cual se presenta cercana a la reproducción y alejada del placer.
- Para dejar en claro a qué se refiere cada uno de las dimensiones de la sexualidad puedes presentarles el esquema propuesto por Rubio, Ortiz y Cruz (2010).



Ejercicio 2. Género

Nombre de la dinámica: Mapeo de palabras relacionadas con los conceptos de hombre y mujer

Objetivo de aprendizaje: Las personas jóvenes identificarán que el género es una construcción social que podemos transformar.

Tiempo: 45 min.

Material: rotafolios y plumones.

Pasos a seguir:

1. Pide que formen cinco equipos.
2. Solicítales que entre los equipos hagan dos lluvias de ideas. La primera relacionada con aquellas características que pertenecen al ser mujer y la otra con aquellas características que pertenecen al ser hombre.
3. Escribe "Mujer" en un rotafolio y "Hombre" en otro, haz dos columnas una con el título de "biológico" y otra con el título "social".
4. Pide a los equipos que vayan diciendo las palabras que pusieron en su lluvia de ideas y guía la actividad con las siguientes preguntas:

¿Es esa una característica determinada biológicamente o socialmente?

Si asignan una característica social a la categoría biológica corrige haciendo la siguiente pregunta: ¿Si una mujer no posee esa característica, sigue siendo mujer?

5. Añade una característica de la lista de cada equipo hasta que tengas todas las respuestas relacionadas con el hecho de ser mujer. Asegúrate de que estén varias de las siguientes palabras:

Ser considerada	Estar bien arreglada
Callada/sumisa	Cuerpo curvilíneo
Conversadora	Ser físicamente más débil que un hombre
Buena comunicadora	Cariñosa
Modesta	Madre
No violenta	Bien organizada/ buena para atender varias tareas a la vez

6. Repite este proceso para las características asociadas con ser "hombre" y asegúrate de que estén incluidos varios de los siguientes ejemplos:

Ser fuerte físicamente	No tener miedo de la violencia
Ser inexpresivo emocionalmente	Atlético
Ser predador sexual	Ser leal a los amigos
Ser heterosexual	Ser poderoso
Ser exitoso financieramente	Ser padre
Ser atractivo	Ser valiente

7. Pregunta a las personas participantes qué reflexiones les surgieron a partir de este ejercicio y si alguien ha escuchado hablar del término género. Da 10 minutos para las participaciones.

8. Coméntales que como se habrán dado cuenta algunas características de los hombres y mujeres son biológicas. Por ejemplo, solamente el hombre tiene la capacidad de producir espermias y solamente la mujer puede parir o amamantar. Pero la mayoría de las características asociadas con ser hombre o ser mujer están determinadas socialmente y esto tiene que ver con el género.

Específícales que el género se refiere a la construcción cultural que se hace de ser mujer u hombre y lo que cada sociedad atribuye como comportamientos "adecuados" para ellas y ellos.

9. Guía una reflexión grupal, a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué sienten con respecto a los tareas que se les asignan en nuestra sociedad por el hecho de ser mujeres u hombres, están de acuerdo con la manera en que se supone deben actuar y vivir?
- ¿Qué piensan que significa igualdad de género?

Cierre:

- El género es una dimensión que atraviesa toda nuestra vida y por lo tanto tiene repercusiones en nuestras relaciones personales, en las oportunidades que tenemos de educación o empleo y en la manera cómo vivimos nuestra sexualidad; es decir con la forma como nos comportamos, nos percibimos, deseamos y miramos el mundo.
- Lo que se espera de los hombres y las mujeres varía de acuerdo a la sociedad y al tiempo en el que se vive.
- La construcción de género puede ser modificada para que cada persona sea libre de elegir la forma en que quiere vivir.
- La perspectiva de género es una herramienta de la cual podemos hacer uso para entender la desigualdad entre mujeres y hombres, pero también para cambiar ésta por relaciones equitativas.

Ejercicio 3. Género

Nombre de la dinámica: Río de la vida

Objetivo de aprendizaje: Las personas jóvenes identificarán los mensajes relacionados con los roles de género que han recibido durante su vida.

Tiempo: 40 min.

Material: rotafolios y plumones.

Pasos a seguir:

1. Entrega a cada participante la mitad de un rotafolio y plumones
2. Indica que éste es un ejercicio individual y que cada persona debe dibujar un río que represente su vida, en él deberán marcar con algún símbolo momentos que fueron importantes en su construcción como mujeres y hombres.
3. Cuando las y los participantes hayan concluido, pídeles que formen un círculo y que de manera voluntaria vayan compartiendo sus dibujos.
4. Fomenta la reflexión grupal a partir de las historias de vida, de manera que se hagan evidentes los roles y estereotipos. Algunos de los elementos que te pueden ser de utilidad son: los juegos de la infancia que refieren, comparar las conductas promovidas y las censuradas, los mensajes que se les dieron en el inicio de la adolescencia, la participación en las labores domésticas, etc.

Cierre:

- Los roles de género se refieren a las tareas asignadas a mujeres y hombres
- Los estereotipos de género son el conjunto de comportamientos que se esperan de mujeres y hombres.
- Los roles y estereotipos de género se van aprendiendo desde la infancia y hasta la vida adulta, ya que son reforzados por lo que nos dicen en la familia, en la escuela, en las religiones y en los medios de comunicación.
- Los roles y estereotipos impuestos a mujeres y hombres limitan nuestros deseos obligándonos a realizar actividades que no nos gustan o comportamientos que no nos hacen sentir bien con nosotros y nosotras mismas.
- Es importante que todas y todos trabajemos para que cada persona tenga la libertad de decidir la manera en que quiere comportarse y las actividades que desea realizar, sin tener que obedecer a la construcción de género impuesta. De esta manera contribuiremos a tener una sociedad con personas más felices y plenas, capaces de establecer relaciones placenteras y equitativas.

Ejercicio 4. Género

Nombre de la dinámica: Cara a Cara.

Objetivo de aprendizaje: Las personas jóvenes Identificarán las expresiones de los roles de género que les gustan y las que quieren cambiar.

Tiempo: 45 min

Material: hojas y plumas

Pasos a seguir:

1. Pide al grupo que se dividan en dos equipos, uno de mujeres y otro de hombres. Si es posible que trabajen en espacios distintos utiliza este recurso, de lo contrario solicítales que trabajen en silencio para que no se escuche lo que habla cada equipo.
2. Pídeles que compartan aquellas actitudes que les agradan y desagradan del otro sexo. Posteriormente pídeles que las plasmen en oraciones personalizadas. Por ejemplo, si algo que les molesta es el acoso callejero, podrían escribir una oración como la siguiente: "No me gusta que mires mi cuerpo y me digas cosas mientras camino". En el caso de las actitudes positivas se elaboran las oraciones de la misma manera. Por ejemplo si algo que les gusta es que reconozcan sus habilidades, más allá de su físico, podrían escribir una oración como la siguiente: "Me gusta que reconozcas mis habilidades, independientemente de cómo soy físicamente".
3. Acércate a cada equipo e indícales que cada integrante deberá memorizar por lo menos una oración, razón por la cual cada equipo mínimo deberá elaborar el número de oraciones que tiene de integrantes.
4. Solicita a cada equipo que formen una línea quedando frente al otro equipo.
5. Pide al equipo de los hombres que inicie. De manera voluntaria cada uno de los chicos deberá caminar hasta llegar a alguna de las chicas y mirándola a los ojos le dirá la frase que le tocó memorizar. Cuando haya terminado el turno de los hombres. Indica a las mujeres que hagan la misma acción.
6. Posteriormente pide que de forma voluntaria cada persona pase frente a otra del equipo contrario y utilizando las frase "entendí que no te gusta que..." o entendí que te gusta que..." repitan los mensajes que escucharon de sus contrapartes.
7. Solicítales que conformen un círculo y pregúntales: ¿Cómo se sintieron durante el ejercicio? y ¿Qué reflexiones les surgieron?

Cierre:

- Muchas de las percepciones que tenemos de las personas del otro sexo son producto de los estereotipos de género y no necesariamente como ellas o ellos son.
- Identificar las expresiones de los roles de género que les desagradan y aquellas que sí les gustan abre la posibilidad de modificar lo que no quieren en sus vidas, pero también de tratar de no replicar actitudes que puedan incomodar a las otras personas.
- Es importante transformar la manera en que nos han enseñado a relacionarnos con las otras personas. Lograrlo es un trabajo de todas las personas, porque los beneficios son también para todas y todos.

Ejercicio 5. Género

Nombre de la dinámica: El baile del amor

Objetivo de aprendizaje: Las personas jóvenes identificarán señales de violencia en el noviazgo.

Tiempo: 50 min.

Material. Letreros con las frases “Lo que es el amor” y “Lo que no es amor”, música, cinta adhesiva, rotafolios, marcadores y tarjetas con las palabras y frases que encontrarás al final del ejercicio.

Pasos a seguir:

1. Distribuye las tarjetas formando un círculo en el centro del salón, con las frases viendo hacia el suelo.
2. Pon la música y pide a los participantes que empiecen a bailar alrededor del círculo. Diles que cada vez que pares la música, ellos deberán quedarse quietos y tomar una tarjeta del piso. Repite esto hasta que se acaben las tarjetas. Al final cada joven tendrá por lo menos una tarjeta.
3. Ahora, pega en la pared dos hojas de rotafolio, con las frases “Lo que no es amor” y “Lo que es amor” y pide que peguen las tarjetas en el rotafolio al que consideran que corresponde.
4. Diles que observen bien las tarjetas y pregunta si alguien quiere cambiar alguna de lugar.
5. Revisa las dos listas, aprovecha para revisar que estén en donde les corresponde y pregunta al grupo ¿qué les hizo pensar este ejercicio?.

Cierre:

- El amor es uno de los ámbitos en donde más repercuten los roles y estereotipos de género.
- Cada persona es completa por sí misma y su vida tiene sentido por sí sola.
- Es importante deconstruir la idea de amor romántico sacrificado porque de lo contrario se corre el peligro de establecer relaciones en las que exista violencia y esta sea justificada.
- La violencia no sólo son golpes y gritos, también se ejerce de manera sutil a través de la manipulación y el chantaje.
- Tú eres la persona que puede saber mejor lo que le conviene o desea para su vida.

Palabras y frases que van escritas en las tarjetas.

Te quiero	Paciencia	Chantaje
Celos	Mostrar interés	Burlarse de ti
Pedir disculpas	Poner a prueba tu amor	Hacerte sentir que vales
Quiéreme sólo a mi	Aceptar diferencias	Dejarte plantado (a)
Escuchar	Renunciar a las y los amigos	Mentir
Evitar conflictos	Conocer todos tus movimientos	Amenazar
Contarle todo	Sentirse valioso	Presionar para tener relaciones sexuales
Me gustas	No puedes terminar conmigo	Esperar a que seas perfecto (a)
Compartir	Comprender	Desahogar tu mal humor
Dar explicaciones de todo	Sufrir	Querer que adivine tu pensamiento
Imponer tu voluntad	Desconfianza	Ponerte en sus zapatos
Hacer el amor por complacer a la pareja	Aceptar errores	Aguantar para que no te deje
Echarte la culpa	Emborracharse por su culpa	Mi peor es nada
Si te vas te mato	Eres mío (a)	No te maquilles tanto
Querer ser todo para él o ella	Compromiso	Ser su media naranja
Humillar	Perdonar y olvidar	Compromiso

5.2. Vínculos afectivos

El tema de los vínculos afectivos es central cuando hablamos de la sexualidad, ya que están presentes en nuestras vidas todo el tiempo. Es por ello que dedicamos esta sesión para abordar el tema con mayor profundidad.

Las familias

El primer referente que tenemos las personas de los vínculos afectivos son nuestras familias, ellas representan el primer espacio en donde éstos se establecen. Si bien es cierto que las familias suelen tener algunos elementos en común, la manera en que cada una se organiza es muy particular y no puede generalizarse a todas las demás, por ello es necesario reconocer la diversidad que existe en las formas de vida y de organización de éstas.

En nuestras familias también aprendemos nuestros primeros valores. Algunos de éstos nos ayudan a establecer vínculos basados en el amor y el respeto, sin embargo, también existen los que reproducen estereotipos y roles que fomentan la inequidad y discriminación al interior y al exterior de ellas.

Es importante recordar que en muchas ocasiones la reproducción de roles y estereotipos se hace de manera inconsciente, porque así lo hemos ido aprendiendo de generación en generación, pero otras tantas pueden reproducirse de manera consciente para no afectar los privilegios con los que se cuentan. Sin embargo, no hay que olvidar que como personas podemos ir cuestionando si estas maneras nos hacen sentir bien y si son justas para las personas.

Por ejemplo, debido a la construcción de género, los mensajes referentes a la sexualidad no son los mismos para los hijos que para las hijas. Es común que a los hijos se les permita que las novias se queden a dormir en la casa o lleguen tarde, mientras a las hijas se les niega la posibilidad de que sus novios se queden o de que ellas duerman en casa de ellos y se restringen los horarios para salidas. Otro claro ejemplo tiene que ver con la molestia que muestran las familias cuando se enteran que las hijas han iniciado su vida sexual, mientras en los varones hacerlo está permitido.

Con base en lo anterior podemos decir que existe una necesidad de repensar nuestras relaciones con las otras personas, la manera cómo establecemos nuestros vínculos afectivos y cambiar aquellos patrones que generan relaciones desiguales dentro y fuera de nuestras familias. También es primordial reconocer la legitimidad de los distintos arreglos familiares y respetar el derecho a la libre asociación, independientemente de todas las diversidades, incluyendo las orientaciones sexuales y las identidades de género.

Repensar las familias y las relaciones entre las personas es una posibilidad de mejorar la participación equitativa y las responsabilidades sociales, dentro y fuera de nuestras casas, permite la transformación más inmediata de la vida cotidiana y asegura una mejor calidad de vida para todas y todos. Por ello la participación de todas las personas es muy importante.

Los sentimientos en los vínculos afectivos

Un elemento que se pone en juego cuando hablamos de vínculos afectivos es el de los sentimientos, en todas nuestras relaciones los sentimientos juegan un papel central, éstos nos indican la manera en cómo nos sentimos y pueden ser un indicador de cómo son las relaciones en las que nos involucramos.

Hay sentimientos que nos son más fácil de identificar y expresar que otros. Si recordamos la sesión anterior, sabremos que la construcción de género y los mensajes que hemos recibido a lo largo de nuestras vidas tienen relación con la forma en que experimentamos los sentimientos. Por ejemplo, es común que a las mujeres se nos eduque para expresar el afecto, el amor, el miedo, la tristeza y la alegría, y poco para externar nuestro enojo. A los hombres, en cambio, generalmente se les enseña a no expresar la tristeza, por lo que se suelen recurrir al enojo como una manera de externarla.

Queremos hacer énfasis en la importancia de conocer nuestros sentimientos para saber cuáles son nuestras necesidades personales y aquellas relacionadas con nuestros vínculos afectivos, de esta manera podemos trabajar para lograr satisfacerlas. Recuerda que gracias a los sentimientos podemos identificar si estamos viviendo una situación que nos resulta incómoda y eso nos da la posibilidad de salirnos de ella o por el contrario, de disfrutarla más, si ésta nos hace sentir bien.

Una forma de aprender a identificar los sentimientos es usar MATEA, una clasificación de los sentimientos básicos : **Miedo**, **Afecto**, **Tristeza**, **Enojo**, y **Alegría**. La MATEA es retomada de la terapia Gestalt y nos permite identificar cuál de estos cinco sentimientos estamos viviendo, o cuáles se mezclan; por consiguiente nos puede ayudar a entender qué es lo que necesitamos en ese momento. Como todo lo que recién conocemos, al principio cuesta trabajo, pero en la medida en que lo vamos practicando va siendo más sencillo.

Comunicación asertiva

Hemos mencionado que aprender a identificar nuestros sentimientos contribuye a detectar cómo están nuestros vínculos, éste es un paso muy importante, pero cobra mayor fuerza cuando logramos comunicarle a las personas con quienes nos relacionamos cómo nos sentimos, ya que de esta manera se potencializa la posibilidad de transformar nuestras relaciones.

No siempre resulta sencillo comunicar nuestros pensamientos y sentimientos, *pero si no expresamos lo que realmente sentimos y pensamos, podemos sufrir ansiedad, frustración o impotencia, incluso podemos poner en riesgo nuestra salud, relaciones familiares, laborales y de pareja* (INCIDEJOVEN, 2011), por ello creemos que algunos elementos de la comunicación asertiva pueden ser de utilidad para lograr este objetivo.

¿Pero qué es exactamente la **comunicación asertiva**? Este concepto se refiere a la capacidad para expresar nuestros deseos y opiniones con seguridad y sinceridad, de forma directa y con respeto. Implica saber decir no o sí, de acuerdo con lo que pensamos y sentimos.

Como seguramente has escuchado, la comunicación es un asunto de dos partes y para que ésta se dé, debe existir voluntad por parte de las personas implicadas para hablar de lo que piensan y sienten, pero también de escuchar lo que la otra persona tiene que decir.

Algunos elementos que pueden favorecer la comunicación asertiva son:

- Recordar que la expresión corporal y el volumen de nuestra voz también son parte de la manera en que nos comunicamos, e influirán en la forma como la otra persona reciba el mensaje que queremos darle.
- No tener miedo de externar nuestras opiniones, hacerlo es parte de querernos y cuidarnos.
- Escuchar lo que la otra persona tiene que decirnos y tratar de ponernos en sus zapatos para negociar, pero siempre que la negociación respete lo que queremos.
- Ser directas y directos, es decir, evitar los mensajes entre líneas.

- Comunicarnos con respeto hacia la otra persona.

Las ventajas de la comunicación asertiva son:

- Permite generar relaciones más sólidas y amorosas.
- Aumenta nuestra autoestima y seguridad en nosotras y nosotros mismos, al darnos cuenta que somos capaces de decir lo que pensamos.
- Reforzamos el respeto propio y por las otras personas.
- Nos sentimos mejor que si nos quedamos calladas o callados.

Los vínculos afectivos y la sexualidad en las personas jóvenes

A lo largo de este apartado hemos hablado de cómo aprendemos a relacionarnos, a expresar nuestros sentimientos y hemos revisado algunas herramientas para hacerlo de la mejor manera posible. También hemos dicho que las familias son nuestro primer referente para ello y para la adquisición de valores. Sin embargo, es importante hacer mención que a lo largo de nuestra vida, vamos incorporando aprendizajes extraídos de nuestras experiencias personales, los cuales pueden o no ser compatibles con lo que habíamos aprendido previamente. Esta situación es muy frecuente, debido a que la realidad que vivieron nuestros padres o madres es distinta de la que nos está tocando vivir ahora.

Como hemos mencionado anteriormente, los valores se van modificando y cada generación de jóvenes enfrenta realidades distintas y cada persona joven tiene deseos y necesidades distintas también. Esto último es importante si lo relacionamos con la sexualidad, ya que los vínculos que las personas jóvenes establecen con sus familias, amistades o parejas afectan positiva o negativamente su vivencia de la sexualidad. Por ejemplo, es posible que una persona joven que ha decidido iniciar su vida sexual lo viva a escondidas o enfrente el rechazo a su decisión. Lo mismo puede pasar con una pareja que decide interrumpir un embarazo.

Los anteriores ejemplos sirven para reforzar la importancia de establecer relaciones en donde exista un diálogo respetuoso a las distintas opiniones, pero también para reflexionar hasta dónde es posible llegar a acuerdos sobre la manera en que decidimos vivir nuestra sexualidad, ya que habrá situaciones sobre las que podamos ceder, a través de la negociación, como puede ser por ejemplo, la hora de llegar a casa o los acuerdos de fidelidad con nuestra pareja, pero otras en donde la decisión sea personal.

Aprender a negociar es dar voz a lo que pensamos y sentimos, pero también saber establecer diálogos para escuchar lo que las otras personas piensan y sienten y así establecer acuerdos con los que las partes involucradas se sientan a gusto. Al compartir con otras personas, la negociación puede ser una oportunidad de probar nuevas experiencias, siempre y cuando éstas te hagan sentir bien.

Para poder negociar es necesario:

- Reconocer qué piensas y cómo te sientes frente a determinada situación.
- Plantear claramente qué es lo que necesitas, o te gustaría que sucediera o se modificara.
- Escuchar lo que la otra parte tiene que decirte.
- Tener presente en qué podrías ceder y en qué no.
- Tratar de llegar a acuerdos que no afecten a ninguna de las partes y por el contrario, les hagan sentirse a gusto.
- Recordar que hay cosas que sólo tú puedes definir.

Es importante señalar que no todas las negociaciones culminan en un acuerdo que haga sentir bien a las personas involucradas y hay que saber reconocerlo, para no dañar a terceros, ni permitir que nos dañen. El reconocimiento de los límites personales es fundamental para saber que cosas son innegociables, por ejemplo, el uso de la violencia o la cancelación de tu individualidad. Es importante recordar que ninguna negociación debe estar por encima de tu bienestar personal y tu autonomía.

Ejercicio 1. Vínculos afectivos

Nombre de la dinámica: Mi familia y yo

Objetivo de aprendizaje: Las personas jóvenes reflexionarán sobre cómo aprendemos a relacionarnos en nuestras familias y la diversidad de arreglos familiares

Tiempo: 60 min.

Material: rotafolios y plumones.

Pasos a seguir:

1. Explica que el propósito de este ejercicio es conocer la experiencia de relaciones de cada quien en sus familias y analizar la diversidad de arreglos familiares que existen.
2. Pide a las personas del grupo que guarden silencio un momento, que cierren los ojos y que traigan a la mente imágenes de su familia. A continuación solicítales que piensen en las relaciones y reglas que se mantienen en su casa y que recuerden situaciones agradables y desagradables de su vida familiar. Dale unos tres minutos.
3. Coméntales que tanto los aspectos agradables como los desagradables nos dejan enseñanzas. Los agradables porque nos permiten desarrollar nuestras potencialidades y los desagradables porque nos permitirán pensar formas alternativas de resolver los conflictos en nuestra vida.
4. Pídeles que abran los ojos y se reúnan en subgrupos de cuatro personas en los cuales deberán comentar las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo están integradas sus familias?
 - ¿Qué organización jerárquica hay en sus familias?
 - ¿Cuáles son los atributos de ser mujer u hombre en sus familias?
 - ¿Cómo se distribuyen las labores domésticas en sus casas? ¿Quién hace qué y cuándo?
 - ¿Cuáles son las funciones que desempeña cada integrante de la familia en relación con el resto?
 - ¿Qué cosas cambiarían de sus familias?
 - ¿Qué derechos consideran que sus familias pueden garantizarles?
5. Pídeles que elijan a un representante por equipo que comparta las similitudes y diferencias que encontraron al compartir sus experiencias.
6. Pregunta al grupo qué aprendieron con el ejercicio.

Cierre:

- Es necesario reconocer la diversidad de familias que existen, así como las formas de vida y de organización de éstas.
- La familia en la que crecimos es nuestro primer referente de cómo se construyen las relaciones y los vínculos afectivos.
- Es importante trabajar para eliminar los roles y estereotipos de género dentro y fuera de las familias.
- Existe una necesidad de repensar nuestras relaciones con las otras personas, cómo establecemos los vínculos afectivos y cambiar aquellos patrones que nos generan relaciones desiguales.
- Repensar a las familias es una posibilidad de mejorar la participación equitativa y las responsabilidades sociales, dentro y fuera de nuestras casas.

Ejercicio 2. Vínculos afectivos

Nombre de la dinámica: Explorando mis sentimientos

Objetivo de aprendizaje: Las personas jóvenes aprenderán a explorar e identificar los sentimientos que más conocen y expresan, así como los sentimientos que menos conocen y expresan

Tiempo: 75 minutos

Material: rotafolios y plumones.

Pasos a seguir:

1. Pide que entre todo el grupo, por medio de una lluvia de ideas comiencen a hacer una lista de todos los sentimientos que experimentan en su vida cotidiana.
2. Escribe en hojas de rotafolio cada uno de los sentimientos que se vayan mencionando.
3. Pide al grupo que lean por lo menos 3 veces toda la lista que se hizo con la lluvia de ideas y que cada quien se quede con el sentimiento que le es más fácil expresar en su vida cotidiana, y el que menos expresan.
4. Pídeles que cierren por un momento sus ojos, recuerden una experiencia en la que haya estado presente cualquiera de los sentimientos elegidos y cómo se sintieron en el momento que lo estaban viviendo
5. En plenaria pídeles por favor que compartan su experiencia, si alguien no desea participar, respeta su decisión y dile que le agradeces su honestidad.
6. Pídeles que cierren por un momento sus ojos, recuerden una experiencia relacionada a la sexualidad en la que haya estado presente cualquiera de los sentimientos elegidos y cómo se sintieron en el momento que lo estaban viviendo.
7. Impulsa la reflexión grupal a partir de las siguientes preguntas:
 - ¿Qué diferencias encuentras entre la primera reflexión y la segunda, en la que se incorpora la dimensión de la sexualidad?
 - ¿De qué te diste cuenta?
 - ¿Para que te sirvió el ejercicio?

Cierre:

- Existen sentimientos que nos son más fáciles de identificar y expresar que otros, esto está influido por la construcción de género.
- Es muy importante conocer nuestros sentimientos para saber cuáles son nuestras necesidades.
- Los sentimientos nos pueden ayudar a identificar si estamos a gusto o no con determinada situación y qué necesitamos.
- Los sentimientos básicos son: **Miedo** **Afecto** **Tristeza** **Enojo** y **Alegría**. (MATEA)
- No hay sentimientos positivos o negativos en sí mismos.
- Todas las personas experimentamos los sentimientos mencionados, lo importante es trabajar en su reconocimiento y en la manera como reaccionamos frente ellos.
- Es importante identificar los sentimientos y qué necesitamos en el momento en que los sentimos para poder comunicar nuestras necesidades a las personas que nos rodean.

Ejercicio 3. Vínculos afectivos

Nombre de la dinámica: Chantaje

Objetivo de aprendizaje: Las personas jóvenes identificarán formas de comunicación asertiva

Tiempo: 90 min

Material: tarjeta con la historia que viene escrita al final del ejercicio.

Pasos a seguir:

1. Explica a las y los participantes que **manipulación afectiva es** cuando una persona trata de convencer a otra de que haga algo, pero sin decírselo claramente, sino aprovechándose del cariño que le tiene.
2. Diles que van a representar una forma de manipulación afectiva que se da entre familiares. Enfatiza que la tarea a realizar consiste en analizar la situación que se les represente y en pensar cómo resolverla de una manera armoniosa, sin afectar a los demás ni ellas y ellos mismos.
3. Solicita 3 voluntarios (2 mujeres y 1 hombre), apártalos del grupo y entrégales por escrito la historia que viene al final del ejercicio, asignándoles el papel de madre, padre e hija.
4. Pídeles a quienes hacen los papeles de mamá y papá que manipulen los sentimientos de la hija para que no asista a la fiesta, y a la hija pídele que después de cierta resistencia, acepte la sugerencia de sus padres.
5. Mientras las personas que llevarán a cabo la representación se organizan, dale una idea al grupo sobre lo que verán, contándoles la historia correspondiente a la situación
6. Las personas voluntarias realizan la representación de la historia.
7. Al terminar la representación agradece a quienes la realizaron y pide al grupo que integren equipos de 5 participantes. Indícales que contarán con 10 minutos para tratar de encontrar una manera de enfrentar el problema planteado en la historia.
8. Cada equipo comparte con el resto del grupo la conclusión a la que llegó.
9. Motiva una reflexión grupal con las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo se sintieron durante el ejercicio?
 - ¿Qué aprendizaje obtuvieron y cómo lo aplicarían en su vida diaria?

Cierre:

- Recuerda que manipulación afectiva es cuando una persona trata de convencer a otra de que haga algo, pero sin decírselo claramente, sino aprovechándose del cariño que le tiene.
- Plantear y defender las necesidades y/o opiniones personales no siempre es sencillo, pero es importante dar voz a éstas. Es parte de querernos y cuidarnos.
- Es importante escuchar lo que la otra persona tiene que decirnos y tratar de ponernos en sus zapatos para negociar.
- Es importante identificar cuáles son los límites de una negociación para que estos no afecten tu autonomía y bienestar personal.

Historia

Consiguiendo un permiso.

“Juanita es la hija menor de una familia conservadora. Ella es la única mujer y sus dos hermanos trabajan y son independientes. Sus papás se preocupan excesivamente por ella, al punto de evitar que se enfrente al mundo y tenga experiencias propias. Hoy Juanita quiere ir a una fiesta, su mamá y papá no se sienten tranquil@s con la idea de que ella salga de casa, pero son incapaces de negarle rotundamente el permiso y manipulan la situación para que ella, por su propia voluntad, desista de ir a la fiesta.

Ejercicio 4. Vínculos afectivos

Nombre de la dinámica: La torre más grande

Objetivo de aprendizaje: Las personas jóvenes aprenderán la importancia de la comunicación para negociar relaciones más equitativas

Tiempo: 30 minutos

Material: 60 vasos de plástico

Pasos a seguir:

1. Divide al grupo en 3 equipos.
2. Coloca al centro del salón los vasos divididos en varios montones.
3. Indícales que este es un ejercicio muy breve, por lo cual requiere de toda su atención.
4. A continuación pide que elijan a una persona que será la observadora del equipo. Esta persona no podrá hablar ni realizar ningún movimiento mientras el ejercicio dure, su función es sólo observar lo que sucede.
5. A continuación diles la siguiente frase: Al centro hay unos vasos, se gana al lograr la torre más grande, tienen cinco minutos para ello y corre tiempo.
6. Cuando el tiempo se termine pide a la persona observadora de cada equipo que narre lo que sucedió, en especial respecto a cómo se pusieron de acuerdo para construir la torre.
7. Pregunta al grupo si alguien quiere compartir alguna reflexión respecto a por qué no lograron ponerse de acuerdo para construir la torre y da de 5 a 10 minutos para las participaciones.
8. Pregunta al grupo si recuerda cuál fue la indicación, en caso de que nadie la dé de manera correcta, vuelve a decírselas: Al centro hay unos vasos, se gana al lograr la torre más grande, tienen cinco minutos para ello y corre tiempo.
9. Pregunta al grupo ¿por qué no construyeron una torre entre todos?

Cierre:

- La comunicación y la negociación son básicas para establecer relaciones equitativas. En el ejemplo del ejercicio que llevaron a cabo, esto se hubiese logrado al ponerse de acuerdo para repartir el mismo número de vasos a cada equipo y al ponerse de acuerdo al interior de sus equipos en la forma cómo querían construir la torre. Otra alternativa era construir una torre entre todas y todos.
- La comunicación asertiva se refiere a la capacidad para expresar nuestros deseos y opiniones con seguridad y sinceridad, de forma directa y con respeto. Implica saber decir no o sí, de acuerdo con lo que pensamos y sentimos.
- Es importante desarrollar capacidades que te permitan compartir lo que piensas y escuchar lo que las personas quieren decir.
- Ten presente en qué podrías ceder y en qué no.
- Tratar de llegar a acuerdos que no afecten a ninguna de las partes.
- Es importante señalar que no todas las negociaciones culminan en un acuerdo que haga sentir bien a las personas involucradas para lo cual es necesario el reconocimiento de los límites personales.

5.3 EROTISMO

¿Qué tienen que ver el género y el erotismo?

En nuestra sociedad al erotismo y el placer se les resta la importancia que tienen en nuestras vidas, por ello esta sesión está dedicada a explorar esta dimensión tan importante y queremos comenzar vinculándolo con algunas reflexiones que hemos realizado en las sesiones previas.

Como podrás recordar, en la sesión de género revisamos que las expectativas que se construyen para mujeres y hombres son distintas, por lo cual algunas conductas que son promovidas y/o permitidas para unas personas, están censuradas y/o prohibidas para otras.

Esta información la hemos reiterado en varias ocasiones, sin embargo, para abordar el tema del erotismo es indispensable recordar que la manera en que mujeres y hombres construimos nuestra vivencia de la sexualidad tiene una carga social importante, que se refleja en mayor o menor autonomía sobre nuestro cuerpo. Es decir, los mensajes que hemos recibido acerca de cómo debemos comportarnos las mujeres y los hombres, influye en la capacidad para tomar decisiones sobre el propio cuerpo y el ejercicio de la sexualidad.

Por ejemplo, en la cultura mexicana aún se fomenta en las mujeres la idea de llegar “vírgenes al matrimonio”, o bien, las relaciones sexuales se justifican cuando son motivadas por el amor, de lo contrario existe un señalamiento social porque dicho comportamiento no se considera apropiado para una “chica decente”. A diferencia de éstas, en los hombres la virginidad no es un tema de relevancia y las relaciones sexuales están permitidas con o sin la presencia del factor amoroso, para ellos el número de parejas sexuales no pone en tela de juicio su buena reputación e incluso pueden ser presionados para llevarlas a cabo, aún cuando no tengan ganas o no se sientan listos.

Lo anterior significa que tanto hombres como mujeres nos vemos afectados por la forma en que nos han enseñado que tenemos que comportarnos. Los roles y estereotipos de género nos alejan de la posibilidad de disfrutar de nuestro cuerpo, por nuestra parte o en compañía de otras personas.

Por ello es importante trabajar en la apropiación de nuestro cuerpo y defender las decisiones que sobre él tomamos, ésta es una manera de no olvidar que el placer es una experiencia positiva y tenemos derecho a vivirla.

El erotismo como una experiencia diversa

Existen tantas maneras de gozar y sentir placer, como habitantes en el mundo. Todas las personas somos distintas, por lo tanto nuestros gustos musicales, de ropa y entretenimiento varían. Lo mismo sucede con nuestras experiencias eróticas, cada persona las vive de acuerdo a su historia de vida, sus elecciones, sus identidades, el momento que está viviendo, etc. Es así que las cosas que nos gustan y que nos dan placer pueden cambiar a lo largo de nuestra vida.

El erotismo es una vivencia que considera el elemento del placer y disfrute, por lo tanto están presentes el deseo, la excitación y el orgasmo; éste puede compartirse con otras personas a través de las caricias, los besos y las relaciones sexo-genitales, ó bien, disfrutarlo de manera personal a través de las fantasías y la masturbación.

Las expresiones del erotismo son infinitas, existen distintas alternativas para ejercer la sexualidad y experimentar placer. Por ello, es importante reconocer que las distintas prácticas que existen en el ejercicio de la sexualidad no son positivas o negativas por sí mismas, sino que la preferencia por unas o por otras dependerán de cada persona. El único

límite en la obtención de placer es el respeto por las otras personas, es decir, cada persona puede elegir cómo desea ejercer su sexualidad de manera placentera, siempre y cuando no haga daño a nadie.

El respeto a las alternativas que cada persona elige es fundamental para que en un país exista justicia y democracia. Cada persona es libre de decidir qué alternativas le parecen mejor y con qué personas quiere experimentarlas, siempre y cuando las personas con quienes lo haga estén de acuerdo. Estas decisiones son personales y deben ser respetadas por toda la sociedad.

Es importante aclarar que cuando decimos que cada persona tiene derecho a decidir sobre su cuerpo, también nos referimos a las personas jóvenes. Sabemos que existe todo un debate respecto a si están listas o no para iniciar una vida sexual activa, sin embargo, es una realidad que las personas jóvenes inician su vida sexual a los 15 años o poco antes; por lo cual consideramos que desde una perspectiva juvenil, la preocupación tendría que estar situada en generar condiciones para que todas las personas jóvenes accedan a servicios de salud sexual en donde reciban información y métodos anticonceptivos acordes a su edad, de manera respetuosa y basada en los conocimientos científicos; así como a transformar las relaciones inequitativas que les colocan en situación de vulnerabilidad.

De esta manera las personas jóvenes podrían disfrutar su cuerpo y su sexualidad, sin culpas y prejuicios, ya que en la medida que se apropien de él, podrán generar herramientas de autocuidado; como puede ser el hecho de decidir sin presión la alternativa que desean para ejercer su sexualidad y los medios que quieren utilizar para cuidar su salud.

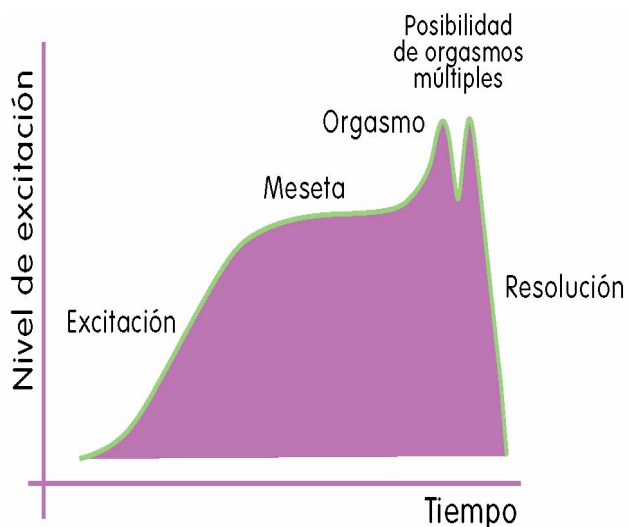
Un elemento que puede ser de utilidad para disfrutar de nuestros encuentros eróticos, terminen éstos o no en penetración, es conocer cómo es la respuesta sexual en mujeres y hombres. Identificar que es distinta nos puede ser útil para generar estrategias para hacer más placenteros nuestros encuentros, independientemente de las personas con quienes decidamos compartirlos.

Respuesta sexual humana	
Hombre	Mujer
Deseo: Es una sensación subjetiva relacionada con la atracción sexual. Son manifestaciones difíciles de definir porque varían de persona a persona, pero tienen que ver con la motivación de establecer relaciones eróticas con una o varias personas. Puede conducir o no a una relación sexo-genital.	
Excitación: Esta puede ser provocada por fantasías o contacto físico, genera cambios físicos en el cuerpo, como la lubricación, la erección del pene y los pezones, el agrandamiento del clítoris, etc.	
Ingreso de sangre al pene, lo que ocasiona su erección. Aumento del tamaño de los testículos que se elevan y quedan pegados al abdomen. Los genitales se oscurecen. Erección de los pezones, aceleración de la respiración y el ritmo cardíaco y tensión muscular. En un momento más avanzado de esta fase, puede salir líquido pre- seminal, cuya función es lubricar y limpiar el conducto urinario.	La vagina comienza a lubricarse (se humedece) La parte interna de la vagina se expande. Los labios mayores se abren y agrandan. El clítoris se hincha y se vuelve más sensible al tacto. Se erectan los pezones. La respiración se acelera, aumenta el ritmo cardíaco y se produce tensión muscular.

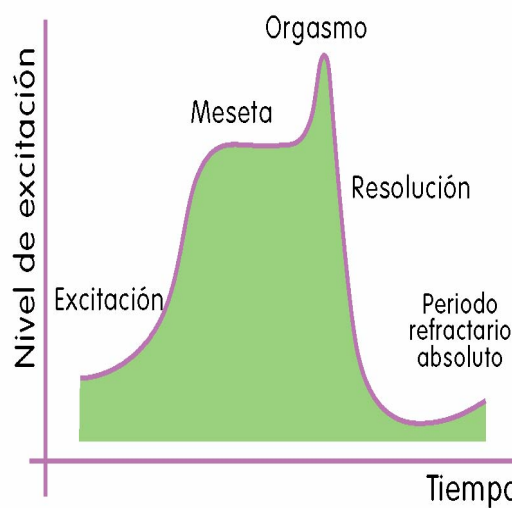
Orgasmo: Se libera toda la tensión sexual acumulada, a través de contracciones de los órganos sexuales, que producen una sensación placentera. Aunque es la fase más intensa de la respuesta sexual, no dura tanto como la excitación.	
Expulsión del semen gracias a la contracción de los genitales internos, lo que produce la etapa más alta del placer. El orgasmo suele coincidir con la eyaculación.	Se producen contracciones rítmicas involuntarias de los músculos de la vagina, útero y músculos pélvicos que son la etapa más alta del placer.
Relajación: Nuestros cuerpos regresan a un estado normal, como su nombre lo indica se caracteriza por una sensación de relajación en todo el cuerpo. La sangre abandona el área genital, los genitales vuelven a su tamaño y posición originales, la respiración se calma y la tensión arterial vuelve a su nivel normal.	
Desciende la erección paulatinamente. Pasa un tiempo durante el cual el hombre no puede tener otra erección. En los hombres jóvenes ese periodo es menor que en los hombres adultos.	La mujer no tiene un periodo de descanso tan extensor como el hombre. Puede alcanzar otro orgasmo si es estimulada pocos minutos después.

Placer

- Deseo
- Excitación
- Meseta
- Orgasmo
- Resolución



RESPUESTA SEXUAL FEMENINA



RESPUESTA SEXUAL MASCULINA

Derechos sexuales y derechos reproductivos

Los derechos sexuales y reproductivos son aquellos vinculados al ejercicio de nuestra sexualidad y tienen como finalidad garantizar que todas las personas vivan ésta de manera libre y placentera. Su existencia es importante porque reconoce a las personas jóvenes como capaces de tomar decisiones sobre su cuerpo, además de que señalan las obligaciones que tienen los gobiernos de ofrecer información científica y libre de prejuicios, métodos anticonceptivos y servicios de salud especializados en gente joven.

Estos derechos son el resultado de años de lucha por parte de los movimientos de mujeres, feministas y de diversidad sexual; quienes han defendido el derecho de cada persona a decidir sobre su cuerpo.

Estos derechos están respaldados por instrumentos internacionales, que México a firmado, por lo que nuestro gobiernos está obligado a hacerlos respetar.

Los derechos sexuales que respaldan a las personas jóvenes son los siguientes:

Derecho a decidir de forma libre sobre mi cuerpo y mi sexualidad

Existen diversas formas de vivir la sexualidad. Tengo derecho a que se respeten las decisiones que tomo sobre mi cuerpo y mi sexualidad. 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.

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.

Tengo derecho a vivir cualquier experiencia, expresión sexual o erótica que yo elija, siempre que sea lícita, como práctica de una vida emocional y sexual plena y saludable.

Nadie puede presionarme, discriminarme, inducirme al remordimiento o castigarme por ejercer o no actividades relacionadas con el disfrute de mi cuerpo y mi vida sexual.

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. Puedo expresar mis ideas y afectos sin que por ello nadie me discrimine, coarte, cuestione, chantajee, lastime, amenace o agreda verbal o físicamente.

Derecho a decidir con quién compartir mi vida y mi sexualidad*

Existen varios tipos de familias, uniones y convivencia social. Tengo derecho a decidir libremente con quién compartir mi vida, mi sexualidad, mis emociones y afectos.

Ninguna de mis garantías individuales debe ser limitada por esta decisión.

Nadie debe obligarme a contraer matrimonio o a compartir con quien yo no quiera mi vida y mi sexualidad.

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 privacidad.

Tengo derecho al respeto de mis espacios privados y a la confidencialidad en todos los ámbitos de mi vida, incluyendo el sexual.

Sin mi consentimiento, ninguna persona debe difundir información sobre los aspectos sexuales de mi vida.

Derecho a vivir libre de violencia sexual:

Cualquier forma de violencia hacia mi persona afecta al disfrute pleno de mi sexualidad.

Tengo derecho a la libertad, a la seguridad jurídica y a la integridad física y psicológica. Ninguna persona debe abusar, acosar, hostigar o explotarme sexualmente. El Estado debe garantizarme el no ser torturada/o, ni sometida/o a maltrato físico, psicológico, acoso o explotación sexual.

Derecho a vivir libre de toda discriminación

Las personas jóvenes somos diversas y, por tanto, tenemos diferentes formas de expresar nuestras identidades.

Tengo derecho a que no se me discrimine por mi edad, género, sexo, preferencia, 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.

Derecho a la información completa, científica y laica sobre la sexualidad

Para decidir libremente sobre mi vida sexual necesito información.

Tengo derecho a recibir información veraz, no manipulada o sesgada. Los temas relativos a la información sobre sexualidad deben incluir todos los componentes de ésta: el género, el erotismo, los vínculos afectivos, la reproducción y la diversidad.

El Estado debe brindar información laica y científica de manera continua de acuerdo con las necesidades particulares de las personas jóvenes.

Derecho a los servicios de salud sexual

La salud es el estado máximo 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 ser sometidas a ningún prejuicio.

Derecho a la participación en las políticas públicas de sexualidad

Como joven puedo tener acceso a cualquier iniciativa, plan o programa público que involucre mis derechos sexuales y a emitir mi opinión sobre los mismos.

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 otras/os 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.

Es importante conocer, entender y ejercer estos derechos, además de difundirlos con otras y otros jóvenes.

El condón como un aliado para las relaciones placenteras.

Uno de los grandes mitos que se ha difundido entre la población es que el condón resta sensibilidad en las relaciones sexo-genitales a los hombres, lo cual provoca que la utilización del mismo sea todo un reto en las negociaciones de pareja. Esto no sólo es falso y pone en riesgo nuestra salud, sino que es una idea que como ya hemos visto tiene un trasfondo cultural. Esto tiene que ver con el estereotipo de los hombres como valientes, la falta de herramientas para la negociación de las mujeres frente a un mandato de sumisión y la idea del amor romántico.

El condón -femenino o masculino- es el único método anticonceptivo que además de prevenir un embarazo, protege de las ITS, incluido el VIH, razón por la cual cobra importancia en el cuidado de la salud sexual de todas las personas, independientemente de su edad e identidad sexual.

Técnicamente el uso del condón es una acción sencilla a través de la cual podemos cuidar nuestra salud sexual, sin embargo, algunas personas son renuentes a usarlo y otras enfrentan la negativa o resistencia de sus parejas para hacer uso de este método. También es cierto que la mayoría de las ocasiones se les habla a las personas jóvenes de la importancia de protegerse con el condón, pero pocas veces se les enseña cómo es que debe colocarse de manera correcta.

El acercamiento que las personas jóvenes tienen con el condón generalmente es a partir de hablar de los aspectos negativos que su ausencia puede acarrear, pero muy pocas veces se menciona que éste puede ser parte del juego erótico con la pareja. En la actualidad existe una gran variedad de condones, con olor, sabor, texturizados, etc.

Es importante platicar y buscar nuevas maneras de acercar el uso del condón a las personas jóvenes, algunas razones atractivas para ellas pueden ser:

- El condón además de proteger nuestra salud sexual, puede ser parte del juego erótico, por ejemplo, colocándolo con la boca.

- Al hacer uso de condones de colores y sabores se puede añadir un toque divertido a la relación sexual.
- El condón ayuda a retrasar la eyaculación, con lo cual el tiempo de la excitación puede prolongarse.
- En las relaciones sexuales entre mujeres y hombres, no siempre él tiene que usar el condón, también se puede recurrir al condón femenino.

Estas acciones pueden ayudarnos a apropiarnos de nuestro cuerpo, así como a vivir el uso del condón como un aliado que nos permite divertirnos y cuidarnos al mismo tiempo.

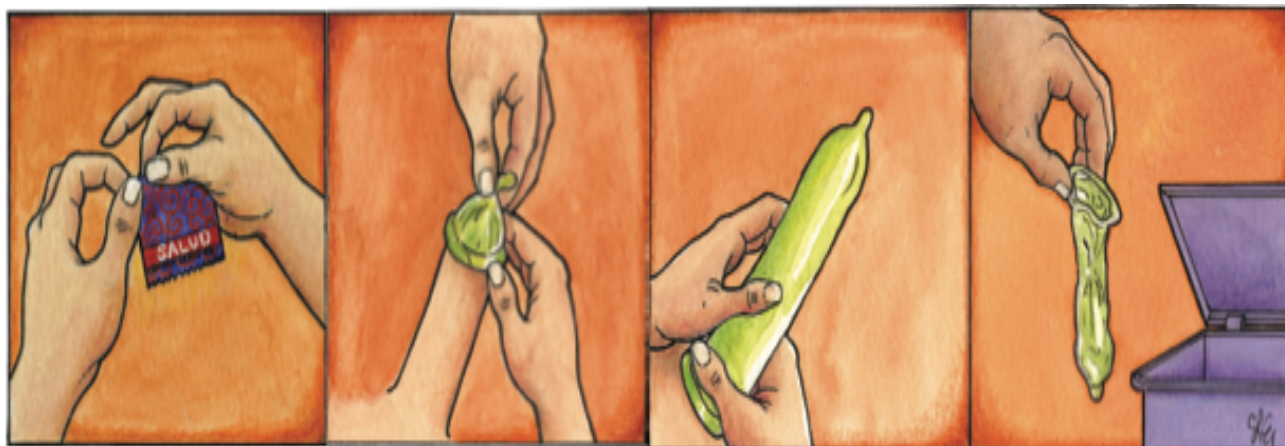
Qué es importante saber del condón masculino

- Es una funda de látex que se coloca en el pene cuando éste ya está erecto
- Es importante checar la fecha de caducidad e identificar que el empaque no está dañado, esto último puede saberse porque se siente una burbuja de aire.
- El empaque debe abrirse con los dedos para no dañar el condón. Todos los empaques tienen unos piquitos de los cuales puedes apoyarte para abrirlo fácilmente.
- Como toda prenda que usamos el condón tiene un derecho y un revés, si lo estás colocando correctamente se deslizará rápidamente.
- Asegúrate de que tú o tu pareja aprieten la punta del condón mientras va bajando por el pene, para evitar que quede aire y éste se vaya a romper.
- Retíralo antes de que el pene haya perdido completamente la erección y deposítalo en el bote de basura.
- Si se corta por la mitad éste puede ser usado para realizar sexo oral.
- Usado de manera correcta tiene una efectividad de 99%.

Qué es importante saber del condón femenino

- Es una especie de funda parecida hecha de poliuretano, que es un tipo de plástico.
- Se introduce en la vagina apoyándose de un aro que tiene en su interior.
- Puede colocarse con 8 horas de anterioridad a la relación sexual.
- Cubren el área de la vulva por lo cual se pueden tener prácticas penetrativas y orales protegidas.
- Puede usarse para tener varios contactos sexuales en la misma noche, con la misma pareja.
- Si se le quita el aro puede utilizarse para penetración anal.
- Es una opción para aquellas mujeres a las que el látex les causa alergia o irritación.
- Es importante que cuando se acerque el momento de la eyaculación la mujer no se encuentre en una postura arriba del hombre, ya que el semen puede escurrirse.
- Éste condón tiene mucha más lubricación que el masculino, lo que puede brindar una sensación más placentera a ambas personas.

ESQUEMA USO DE CONDONES



Instrucciones para usar el condón masculino



Instrucciones para usar el condón femenino

Ejercicio 1. Erotismo

Nombre de la dinámica: Relaciones sexuales: Sí para mí, no para mí.

Objetivo de aprendizaje: Las personas jóvenes identificarán las percepciones, ideas, expectativas y prácticas en torno a la sexualidad que tenemos hombres y mujeres.

Tiempo: 90 minutos.

Material: hojas blancas y rotafolios.

Pasos a seguir:

1. Explica que se realizará un ejercicio a través del cual se conocerán las ideas, expectativas, prácticas y creencias de hombres y mujeres sobre el ejercicio de la sexualidad, con la finalidad de observar cómo los distintos mensajes que recibimos en torno al tema limitan o favorecen nuestra vivencia al respecto.
2. Solicita a las y los participantes que de manera individual, anoten en su cuaderno las 5 ventajas y las 5 desventajas que tendrían si en este momento de su vida tuvieran relaciones sexuales.
3. Forma subgrupos de un solo sexo para que reflexionen sobre las desventajas que individualmente elaboraron. Cada subgrupo elaborará una lista con las aportaciones de sus integrantes (pídeles que no se repitan) en una hoja de rotafolio.
4. Solicita que elijan a una persona de cada grupo para que presente sus conclusiones.
5. Anota en una hoja de rotafolio las palabras o frases más importantes que sean mencionadas por los equipos relacionadas con los siguientes aspectos.
 - Las ideas o creencias que se mencionen sobre la sexualidad.
 - Las normas que se establecen social o familiarmente sobre la sexualidad.
 - Las prácticas o actividades que acostumbra sobre su sexualidad.
 - Los sentimientos que se mencionan.
 - Las expectativas o deseos que manifiestan hombre y mujeres.
6. Pregunta al grupo:
 - ¿Quiénes escribieron más desventajas, los hombres o las mujeres?
 - ¿Quiénes escribieron más ventajas, los hombres o las mujeres?
 - ¿Qué desventajas y ventajas son similares en hombres y mujeres?
7. Fomenta una reflexión a partir de las siguientes preguntas:
 - ¿Las ideas o creencias de mujeres y hombres promueven la equidad entre los sexos o la superioridad de uno sobre otro?
 - ¿Las normas que se establecen social o familiarmente sobre la sexualidad, privilegian a uno de los dos sexos? ¿Por qué piensan eso?
 - ¿Las expectativas o deseos que manifiestan hombres y mujeres, están limitados o favorecidos por las desigualdades?

Cierre:

- La sexualidad es uno de los ámbitos en donde las enseñanzas que se dan a hombres y mujeres, basadas en la construcción de género, se traducen con mayor frecuencia en desigualdades.

- La manera en que mujeres y hombres construimos nuestra vivencia de la sexualidad tiene una carga social muy importante que se refleja la mayoría de las veces en mayor o menor autonomía sobre nuestro cuerpo.
- Tanto hombres como mujeres nos vemos afectados en el ejercicio de nuestra sexualidad.
- Los estereotipos de género nos alejan de la posibilidad de disfrutar nuestra sexualidad.

Ejercicio 2. Erotismo

Nombre de la dinámica: Alternativas para ejercer la sexualidad

Objetivo de aprendizaje: Las personas jóvenes reflexionarán sobre las diferentes alternativas para ejercer su sexualidad.

Tiempo: 40 minutos.

Material: Cartulinas con letreros grandes de cada una de las alternativas (masturbación, abstinencia, caricias, relaciones sexuales, fajes), cinta adhesiva y tarjetas con la lista de enunciados de las alternativas que se encuentra al final del ejercicio.

Pasos a seguir:

1. Pega en la pared las cartulinas y pon en medio del salón las tarjetas.
2. Pide que cada participante pase al frente, tome una tarjeta, la lea en voz alta y la coloque debajo de la alternativa a la que crea corresponde, según su punto de vista y de acuerdo a su experiencia.
3. Una vez que hayan pasado todas las personas o se hayan terminado las tarjetas, pregunta si alguien cambiaría alguna tarjeta de lugar, si es así, pídele que lo haga y explique por qué la cambió de lugar. Pregunta si hay alguna otra alternativa que conozcan u otros nombres para referirse a ellas.
4. Pregunta al grupo qué sensaciones y pensamientos tuvieron durante el ejercicio.

Cierre:

- Existen distintas alternativas para ejercer la sexualidad.
- El respeto a las alternativas que cada persona elige es fundamental para que en un país exista justicia y democracia.
- Cada persona es libre de decidir qué alternativas le parecen mejor y con qué personas quiere experimentarlas, siempre y cuando no se causen daños a terceros.
- Las personas jóvenes tienen derecho a decidir sin presión la alternativa que desean para ejercer su sexualidad y los medios que quieren utilizar para cuidar su salud.
- Las personas adultas pueden ser aliadas importantes de las personas jóvenes contribuyendo a generar condiciones para que éstas accedan a información y métodos anticonceptivos, a través de servicios de salud sexual acordes a sus necesidades.

Lista de enunciados para tarjetas.

Es no tener relaciones sexuales	Es sexo oral con una mujer	Es demostrar cariño
Te hace más sano	Es sexo oral con un hombre	Todo se vale
Estimular tus genitales	Es acariciarse sin llegar a la penetración	Es hacer el amor con uno mismo o con una misma
Hace daño	Besos y tocamientos	Es una forma de conocerme a mí mismo o a mí misma
Se vuelve un vicio	Es la mejor alternativa	Es lo que me da más placer
Produce esterilidad	Es la peor alternativa	Es cachondear
Es penetración pene-vagina	Es lo que más me gusta a mí	Es sexo seguro
Es penetración pene-ano	Es penetración pene-boca	Es de todo sin penetración
Es rico	Es desagradable	Es roce de clítoris

Ejercicio 3. Erotismo

Nombre de la dinámica: Conociendo mis derechos sexuales.

Objetivo de aprendizaje: Las personas jóvenes reflexionarán sobre la importancia de vivir nuestra sexualidad de manera libre y placentera.

Tiempo: 90 minutos.

Material: 1 rollo de papel de baño, rotafolios, cinta adhesiva, plumones y tarjetas con los derechos sexuales que encontrarás al final del ejercicio. En una cara de la tarjeta coloca el nombre del derecho y al reverso la definición.

Pasos a seguir:

1. Pásales el rollo de papel y pídeles que tomen entre 2 y 6 cuadros de papel.
2. Solicita una persona voluntaria para anotar en los rotafolios las palabras que dirán sus compañeras y compañeros.
3. Cada persona deberá decir el número de palabras que tomó de cuadros de papel de baño. Deben ser palabras que se le vienen a la cabeza cuando piensa en derechos y en placer.
4. Pídeles que se reúnan en 4 equipos y con base en las palabras que están anotadas en los rotafolios armen una definición de derechos sexuales y reflexionen a partir de las siguientes preguntas:
 - ¿Les parece importante hablar específicamente de derechos sexuales? ¿Habían escuchado este término?
 - ¿Cuáles saben o imaginan que son sus derechos sexuales?
5. Pide a cada equipo que presente su definición y la lista de derechos sexuales que armaron.
6. Reparte las tarjetas con los derechos sexuales entre los equipos y pídeles que lean en voz alta el nombre del derecho y el contenido del mismo.
7. Fomenta una reflexión grupal a partir de las siguientes preguntas:
 - ¿Por qué creen que sea importante conocer los derechos sexuales?
 - ¿Cómo consideran que contribuyen a la equidad en el ejercicio la sexualidad entre mujeres y hombres?
 - ¿Qué necesitamos para vivir nuestra sexualidad de manera placentera?

Cierre:

- Los derechos sexuales son aquellos vinculados al ejercicio de nuestra sexualidad y tienen como finalidad garantizar que todas las personas vivan una sexualidad libre y placentera.
- Los derechos sexuales reconocen a las personas jóvenes como personas capaces de tomar decisiones sobre su cuerpo.
- Éstos derechos son el resultado de años de lucha por parte de los movimientos de mujeres, feministas y de diversidad sexual.
- Los derechos sexuales están respaldados por instrumentos internacionales, por lo que nuestro gobierno está obligado a hacerlos respetar.

Lista con los derechos sexuales

<p>Derecho a decidir de forma libre sobre mi cuerpo y mi sexualidad</p> <p>Existen diversas formas de vivir la sexualidad. Tengo derecho a que se respeten las decisiones que tomo sobre mi cuerpo y mi sexualidad. Soy responsable de mis decisiones y actos.</p> <p>Nadie debe presionar, condicionar ni imponer sus valores particulares sobre la forma en que decido vivir mi sexualidad.</p>	<p>Derecho a ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual</p> <p>El disfrute pleno de mi sexualidad es fundamental para mi salud y bienestar físico, mental y social.</p> <p>Tengo derecho a vivir cualquier experiencia, expresión sexual o erótica que yo elija, siempre que sea lícita, como práctica de una vida emocional y sexual plena y saludable.</p> <p>Nadie puede presionarme, discriminarme, inducirme al remordimiento o castigarme por ejercer o no actividades relacionadas con el disfrute de mi cuerpo y mi vida sexual.</p>
<p>Derecho a manifestar públicamente mis afectos</p> <p>Las expresiones públicas de afecto promueven una cultura armónica afectiva y de respeto a la diversidad sexual.</p> <p>Tengo derecho a ejercer mis libertades individuales de expresión, manifestación, reunión e identidad sexual y cultural, independientemente de cualquier prejuicio. Puedo expresar mis ideas y afectos sin que por ello nadie me discrimine, coarte, cuestione, chantajee, lastime, amenace o agreda verbal o físicamente.</p>	<p>Derecho a decidir con quién compartir mi vida y mi sexualidad*</p> <p>Existen varios tipos de familias, uniones y convivencia social. Tengo derecho a decidir libremente con quién compartir mi vida, mi sexualidad, mis emociones y afectos.</p> <p>Ninguna de mis garantías individuales debe ser limitada por esta decisión.</p> <p>Nadie debe obligarme a contraer matrimonio o a compartir con quien yo no quiera mi vida y mi sexualidad.</p>
<p>Derecho al respeto de mi intimidad y mi vida privada</p> <p>Mi cuerpo, mis espacios, mis pertenencias y la forma de relacionarme con las y los demás son parte de mi identidad y privacidad.</p> <p>Tengo derecho al respeto de mis espacios privados y a la confidencialidad en todos los ámbitos de mi vida, incluyendo el sexual.</p> <p>Sin mi consentimiento, ninguna persona debe difundir información sobre los aspectos sexuales de mi vida.</p>	<p>Derecho a vivir libre de violencia sexual</p> <p>Cualquier forma de violencia hacia mi persona afecta al disfrute pleno de mi sexualidad.</p> <p>Tengo derecho a la libertad, a la seguridad jurídica y a la integridad física y psicológica. Ninguna persona debe abusar, acosar, hostigar o explotarme sexualmente. El Estado debe garantizarme el no ser torturada/o, ni sometida/o a maltrato físico, psicológico, acoso o explotación sexual.</p>

<p>Derecho a vivir libre de toda discriminación</p> <p>Las personas jóvenes somos diversos y, por tanto, tenemos diferentes formas de expresar nuestras identidades.</p> <p>Tengo derecho a que no se me discrimine por mi edad, género, sexo, preferencia, estado de salud, religión, origen étnico, forma de vestir, apariencia física o por cualquier otra condición personal.</p> <p>Cualquier acto discriminatorio atenta contra mi dignidad humana.</p> <p>El Estado debe garantizarme la protección contra cualquier forma de discriminación.</p>	<p>Derecho a la información completa, científica y laica sobre la sexualidad</p> <p>Para decidir libremente sobre mi vida sexual necesito información.</p> <p>Tengo derecho a recibir información veraz, no manipulada o sesgada. Los temas relativos a la información sobre sexualidad deben incluir todos los componentes de ésta: el género, el erotismo, los vínculos afectivos, la reproducción y la diversidad.</p> <p>El Estado debe brindar información laica y científica de manera continua de acuerdo con las necesidades particulares de las personas jóvenes.</p>
<p>Derecho a los servicios de salud sexual</p> <p>La salud es el máximo estado de bienestar físico, mental y social de las personas.</p> <p>Tengo derecho a recibir los servicios de salud sexual gratuitos, oportunos, confidenciales y de calidad.</p> <p>El personal de los servicios de salud pública no debe negarme información o atención bajo ninguna condición y éstas no deben ser sometidas a ningún prejuicio.</p>	<p>Derecho a la participación en las políticas públicas de sexualidad</p> <p>Como joven puedo tener acceso a cualquier iniciativa, plan o programa público que involucre mis derechos sexuales y a emitir mi opinión sobre los mismos.</p> <p>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 otras/os jóvenes para dialogar, crear y promover acciones propositivas para el diseño e implementación de políticas públicas que contribuyan a mi salud y bienestar.</p> <p>Ninguna autoridad o servidor público debe negar o limitarme, de manera injustificada, la información o participación referente a las políticas públicas sobre sexualidad.</p>

Ejercicio 4. Erotismo

Nombre de la dinámica: Condones y más condones

Objetivo de aprendizaje: Las personas jóvenes se familiarizarán con el uso de los condones masculinos y femeninos.

Tiempo: 40 minutos.

Material: 2 condones masculinos para cada participante y 1 condón femenino por pareja, lubricante soluble en agua, pepinos, zanahorias, calabacitas (una verdura por persona) y dos sillas.

Pasos a seguir:

1. Pídeles que formen parejas con una amiga o amigo y dale a cada pareja 2 condones masculinos por persona y 1 condón femenino por pareja
2. Coloca en diferentes recipientes de forma arbitraria las distintas frutas y verduras que trajiste. Explícales que una de las grandes preocupaciones de los hombres jóvenes es el tamaño de su pene, que no existe una medida universal ni una forma única. Que la vagina sólo tiene sensibilidad en el primer tercio y que para una relación sexual placentera no se requiere un gran pene, sino una excelente comunicación verbal y no verbal (caricias, besos, abrazos, etc.) el uso correcto del condón y el lubricante y que a las mujeres les gusta mucho el juego erótico, la posibilidad de disfrutar sensaciones en diferentes partes del cuerpo.
3. Pregunta si alguien sabe cuál es el uso correcto del condón masculino para que conduzca la actividad del grupo.
4. Desde un lugar visible hacia el grupo realiza cada uno de los pasos que las personas que se ofrecen como voluntarias vayan explicando respecto a lo que es el uso del condón masculino y señala la importancia de dar instrucciones correctas para evitar un mal uso del mismo.
5. Ahora pídeles que hagan el ejercicio en pareja y con cada una de las frutas o verduras que les tocaron.
6. Posteriormente pídeles que se coloquen en uno de sus brazos con el puño cerrado y que con la boca hagan una prueba de sensibilidad y resistencia del condón. (Dales lubricante para el ejercicio sin resistencia)
7. Ahora pídeles que corten el condón de la punta y por el medio para que aprendan cómo usarlo en una relación de sexo oral (en vulva, pene y ano), puedes sugerirles que lo coloquen sobre el antebrazo de su pareja y que muerdan suavemente sobre el látex para que experimenten lo que puede dar a su relación sexual. Esto sirve también para desvanecer la idea de que al condón se le pueden hacer hoyos sin que se den cuenta.
8. Pregunta si alguien sabe cómo se usa el condón femenino, si alguien dice que sí, pídele que explique al resto del grupo cómo hacerlo. Si nadie sabe, tú da la explicación.
9. Organiza al grupo en un círculo grande y comienza una conversación preguntando: ¿Alguna o alguno de ustedes trae un condón en su cartera o mochila? Espera la respuesta y ve las reacciones del grupo. Si la respuesta es sí, pídeles que le den un aplauso. Si nadie trae condones pide que pensemos cómo podríamos resolver el momento en el que vamos a tener relaciones sexuales para tener un condón a la mano.

Cierre:

- La idea de que el condón resta sensibilidad a las personas es falso.
- El condón -femenino o masculino- es el único método anticonceptivo que además de prevenir un embarazo nos protege de las – de las ITS, incluido el VIH.
- El condón puede ser parte del juego erótico y ayudar a retrasar la eyaculación para que el periodo de excitación se prolongue.
- El uso del condón va más allá de los conocimientos técnicos sobre cómo usarlo, está atravesado por la construcción de género y las dificultades que ésta acarrea para su negociación al interior de las parejas.
- Es importante que las personas nos apropiemos de nuestros cuerpos para decir no, cuando la otra persona no quiere cuidarse o cuidarnos.

Algunos datos importantes respecto a los condones

Condón masculino	Condón femenino
<ul style="list-style-type: none">• Puede servir para disminuir los problemas de eyaculación precoz (si se usa el condón se retrasa el momento de la eyaculación) y los jóvenes pueden utilizarlo cuando deseen masturbarse.• Es importante usar las cajas de cerillos, empaques metálicos o plásticos para dulces, desodorantes vacíos, cuadernos de pasta dura o cajetillas de cigarro para guardar los condones y evitar que el empaque se dañe• Permite que los hombres asuman parte de la responsabilidad en los asuntos reproductivos.	<ul style="list-style-type: none">• Pueden colocarse con 8 horas de anticipación.• Cubren el área de la vulva por lo cual se pueden tener prácticas penetrativas y orales protegidas.• Puede usarse para tener varios contactos sexuales en la misma noche, con la misma pareja.• Si se le quita el aro puede utilizarse para penetración anal• Es una opción para las mujeres a las que el látex les causa alergia.

Ejercicio 5. Erotismo

Nombre de la dinámica: Disfrutando lo que es mío

Objetivo de aprendizaje: Las personas jóvenes identificarán que el erotismo hace de la sexualidad una experiencia placentera.

Tiempo: 40 minutos.

Material: canción, poema que viene al final del ejercicio, computadora con bocinas y paquetes por persona que contengan: 1 chocolate, 1 uva, 1 plátano dominico, algodón, plumas, cachos de tela, gomitas, 1 durazno, 1 dulce de chile.

Pasos a seguir:

1. Pide al grupo que forme un círculo, explícales que este es un ejercicio individual que requiere de su concentración y enfatiza que están en un espacio de confianza.
2. Pide a las y los participantes que cierren los ojos y pon música suave que estimule sus sentidos.
3. Mientras les comentas que el tiempo del ejercicio es un momento que cada persona se regalará para estar en conexión con ella y disfrutar de sí misma, entrega a cada una el paquete con los materiales señalados.
4. Una vez que todas las personas tengan su paquete en frente pídeles que traten de recordar experiencias que les hayan provocado sensaciones placenteras.
5. Ve pidiendo que saquen del paquete que les entregaste los materiales y pide que los toquen, huelan y coman los que pueden comerse. Enfatiza la importancia de las texturas, los olores y sabores en nuestra memoria, en los recuerdos placenteros que pueden traernos.
6. Baja el volumen de la música e indícales que leerás un poema.
7. Pide que traten de conectar el contenido del mismo con las sensaciones que les provoca y solicítales que mientras lees vayan acariciando todo su cuerpo.
8. Una vez que hayas terminado de leer el poema diles que darás 5 minutos más para que cada persona detecte cómo se ha sentido con el ejercicio y vaya abriendo los ojos poco a poco.
9. Pide que de manera voluntaria compartan: a) cómo se sintieron con el ejercicio, b) si lograron sentir e identificar sensaciones placenteras, c)cuáles de los olores, texturas y sabores disfrutaron más, e)qué reflexiones les generó el ejercicio.

Cierre:

Recuérdales que:

- El erotismo es una vivencia muy particular y por lo tanto las formas de sentir placer y lo que lo provoca varían de una persona a otra.
- El placer se puede vivir a través de experiencias con un@ mism@, con las cosas que disfrutamos y la masturbación, pero también en compañía de otras personas.
- Es importante reconocer cuáles son las cosas que nos hacen sentir placer y en qué partes de nuestro cuerpo sentimos más rico, para que cuando establezcamos relaciones eróticas con otras personas podamos compartírselo y la experiencia sea placentera para ambas.
- El erotismo es una experiencia compleja que no se reduce a la penetración, por lo cual es importante no olvidar que todo nuestro cuerpo es una fuente de placer.

- Para poder vivir el ejercicio de nuestra sexualidad más placenteramente, es importante recurrir al autocuidado y tomar medidas que eviten preocupaciones vinculadas al embarazo no planeado o las ITS.

Poema: Desbordándose/ Pilar Lomelín

Se abre tu Mirada dilatada
permitiendo entrar a mi deseo
mi imagen se refleja húmeda en tus ojos
y tu piel se yergue en cuatro puntos cardinales
En la cavidad de tu boca
mis antojos sacian su sed
voy mar adentro
Mi piel responde otorgando todos los encuentros
sin dique o cortapisa
el cuerpo se abre paso en la maleza
que te cubre por entero
movimientos tenaces, constantes
que a veces ondulan y a veces desfilan
La lengua cual serpiente
encuentra un rumbo
se desliza silenciosa
arrancándote suspiros
hasta que topa con la textura más suave
borde, venas pulsando
y en la cúspide
una pequeña hendidura me saluda
entre dientes cuidadosos y
labios comprimidos
tu éxtasis revienta dulce,
denso, delicioso, delirante fugitivo
frenético, feroz, felino agazapado
audaz, aguamiel de penca
que proviene del centro de la tierra
que corre al horizonte
que agradece desbordarse en mí
y en ese instante
todo y nada existe.

5.4 Biología y Reproducción

Generalmente cuando se habla de sexualidad ésta es la dimensión a la que mayor peso se le da y sobre la que mayor información encontramos, por lo cual hemos decidido centrar los ejercicios en identificar los mitos y prejuicios que existen en nuestro entorno respecto a la sexualidad, así como a fortalecer la capacidad que tienen las personas jóvenes para tomar decisiones sobre su vida reproductiva y su autocuidado. Para complementar esta información te ofrecemos información general sobre el sexo, es decir, sobre los órganos sexuales internos y externos de mujeres y hombres. También encontrarás información y un ejercicio acerca de los métodos anticonceptivos para que puedas trabajar este tema con las personas jóvenes.

Te recomendamos que antes de iniciar los ejercicios propuestos para esta sesión realices una presentación con la información de los órganos sexuales y su funcionamiento para que las personas que participen en el taller cuenten con ella.

Conociendo nuestros cuerpos

Parte importante de tener una vivencia de la sexualidad placentera es contar con información acerca de cómo son y cómo funcionan nuestros órganos sexuales externos e internos, así como la manera adecuada de nombrarlos. A continuación te ofrecemos esta información.

Órganos sexuales externos de las mujeres:

Vulva: Conjunto de órganos genitales externos conformados por el monte de venus, los labios mayores y menores, el clítoris y el vestíbulo.

Monte de venus: Colchón de tejido graso que se encuentra sobre el hueso del pubis, en la parte inferior del abdomen. Durante la pubertad comienza a cubrirse de bello.

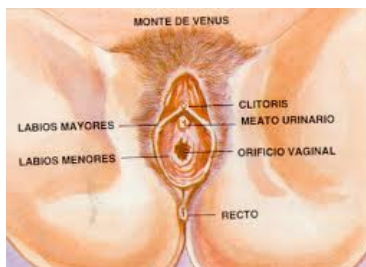
Labios mayores: Son dos pliegues de piel de color un poco más oscuro que el resto de la zona, que más sobresalen de la vulva. Sus paredes se recubren de bello; al separarlos se observan las demás estructuras anatómicas de la vulva.

Labios menores: Son dos pliegues de piel en el interior de los labios mayores. Cubren y rodean el clítoris hacia arriba y continúan hacia abajo para formar el vestíbulo. Su superficie, que se mantiene humectada, es más fina y, por lo tanto, más sensible que la de los labios mayores.

Clítoris: Órgano pequeño que sobresale de la parte anterior de los pliegues de los labios menores, arriba del meato urinario. Como tiene gran cantidad de terminaciones nerviosas, es muy sensible a la estimulación. La única función de éste es la de brindar placer.

Meato urinario: Orificio donde termina la uretra, por el cual sale la orina.

Orificio vaginal: Ubicado en la parte posterior del vestíbulo, es “la puerta” que comunica los órganos externos con los internos.



Órganos sexuales internos de las mujeres:

Vagina: Conducto músculo-membranoso que comunica al útero con la vulva. Sus paredes están cubiertas por membranas mucosas y rugosas. A través de ella pasa la menstruación y en los casos en los que la mujer lo decide, permite la entrada del pene y actúa como canal de parto.

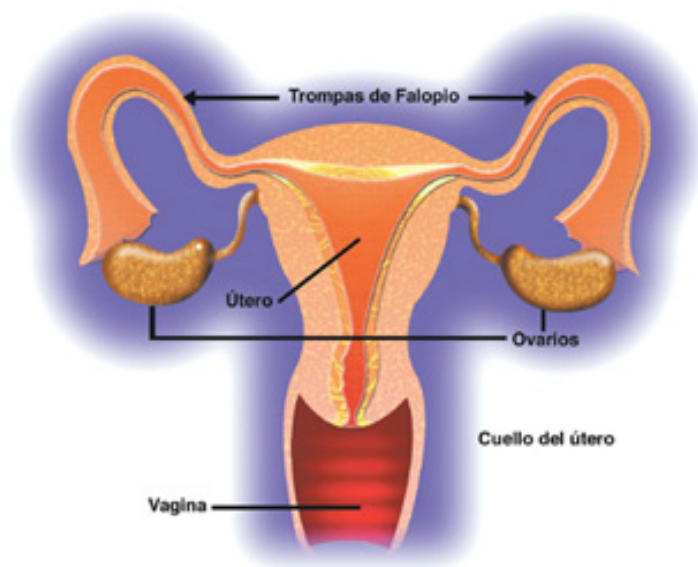
Útero o matriz: Órgano hueco y elástico que se encuentra en la parte baja del abdomen. En los casos de embarazo, allí se alberga el óvulo fecundado y le provee las condiciones necesarias durante su desarrollo en el embarazo, en caso de que se decida continuar con éste.

Endometrio: Es una capa interna que recubre al útero. Cuando se produce un embarazo brinda un ambiente propicio al óvulo fecundado, pero cuando no hay embarazo, se desprende en forma de sangre durante la menstruación.

Cérvix o cuello uterino: Es la parte inferior del útero, de unos dos centímetros de ancho, por unos cuatro de profundidad, que se conecta con la vagina. Es una zona susceptible a desarrollar cáncer, por lo cual se recomienda la realización periódica del papanicolau, ya que éste puede detectarse a tiempo y ser tratado.

Trompas de Falopio: Son dos tubos que se localizan en la parte superior del útero. Su función es atrapar al óvulo expulsado de los ovarios y transportarlo hasta el útero. Cuando se produce la fecundación esta ocurre en el tercer tercio de las trompas.

Ovarios: Órganos pares que se localizan debajo y cerca de cada uno de los extremos de las trompas de Falopio. Tienen forma de almendras, son de color blanco opaco. Secretan los óvulos y producen las hormonas femeninas estrógenos y progesterona.



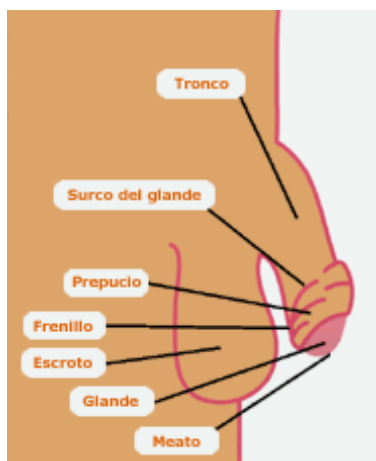
Órganos sexuales externos de los hombres

Pene: Es un órgano alargado y cilíndrico, que al ser estimulado se erecta (se llena de sangre por lo que se agranda y se pone rígido). Además de la base del pene está compuesto por el glande, el prepucio y el meato urinario. Por su interior pasa la uretra, conducto por donde se expulsa tanto la orina como el semen.

Glande: Es el extremo del pene, también llamado cabeza. Es la parte más sensible pues tiene muchas terminaciones nerviosas. Allí se aloja el meato urinario por donde se expulsa la orina y el semen. El glande está recubierto por una piel llamada prepucio.

Prepucio: Es una piel gruesa que cubre al glande cuando este no se encuentra erecto, cuando el pene está erecto el prepucio se retrae dejando el pene al descubierto. Éste órgano puede cortarse mediante una pequeña intervención llamada circuncisión.

Escroto: Especie de bolsa de piel en cuyo interior están los testículos. Funciona como regulador de la temperatura, al proporcionar la adecuada para la producción de espermatozoides.



Órganos sexuales internos de los hombres

Testículos: Son dos glándulas en forma de huevo, que se desarrollan en la cavidad abdominal. Producen la hormona testosterona y los espermatozoides. Están localizados en el escroto y su tamaño aumenta durante la pubertad.

Epidídimos: Se encuentran rodeando los testículos en la parte superior. En ellos los espermatozoides terminan su maduración y se almacenan hasta el momento de la eyaculación.

Conductos deferentes: Existe un conducto por cada testículo. Su función es conducir a los espermatozoides desde el epidídimo hasta las vesículas seminales.

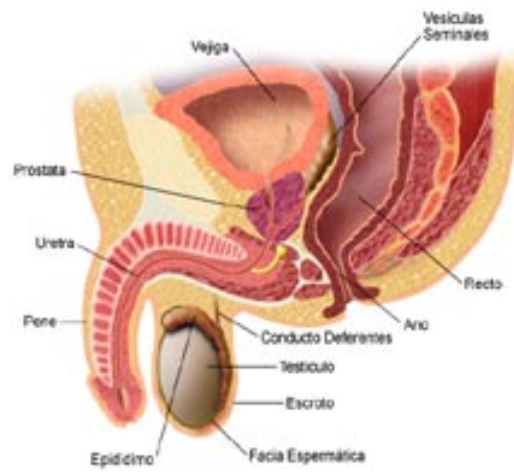
vesículas seminales: Son dos estructuras en forma de saco que se encuentran situadas detrás de la vejiga, a los lados de la próstata. Poseen una capa muscular y otra secretora; protegen y nutren a los espermatozoides.

Próstata: Glándula que rodea a la uretra. Produce líquido alcalino, claro y lechoso que nutre a los espermatozoides. Esta secreción, junto al líquido de las vesículas seminales forman el semen.

Glándulas de Cowper: Son dos glándulas que se encuentran debajo de la próstata y su función es secretar un líquido transparente que neutraliza la acidez de la uretra antes de la

eyaculación. Aunque no se trata de semen, este líquido pre-eyaculatorio o pre-seminal podría contener algunos espermatozoides.

Uretra: Conducto que se inicia en el cuello de la vejiga y termina a nivel del glande, en el meato urinario. Expulsa orina y el semen de la eyaculación.



Ahora que hemos revisado los órganos sexuales externos e internos de mujeres y hombres, o sea el sexo, nos parece importante vincular los contenidos revisados en las sesiones anteriores con la dimensión biológica y reproductiva de la sexualidad.

Los derechos reproductivos: una herramienta frente al contexto.

La información que recibimos sobre sexualidad varía de acuerdo a quién nos la ofrece, por lo cual es importante mantener una postura crítica respecto a los mensajes que recibimos, ya que muchos de ellos están cargados de mitos, prejuicios y estereotipos que impiden el pleno goce de nuestra vida sexual.

Es importante no olvidar que la sexualidad puede ser vivida de una manera placentera, que cada persona es libre de elegir cómo quiere vivirla y que si bien es cierto que hay elementos biológicos que intervienen en la manera como la vivimos, las personas tenemos la capacidad de tomar decisiones. Por ejemplo, el uso de métodos anticonceptivos para evitar relaciones sexuales, compartir nuestra vida con las personas que elijamos, independientemente de su sexo, el llevar a término un embarazo o interrumpirlo, etc.

Una herramienta con la que contamos todas las personas, incluida la gente joven, para respaldar nuestras decisiones son los derechos reproductivos; éstos se refieren a todos aquellos derechos vinculados con la capacidad reproductiva, esto incluye poder decidir si se quiere tener hijas/os o no y si se decide que sí, tener el derecho a decidir cuándo, cuántos, cómo y con quién tenerles.

Para poder tomar estas decisiones de manera libre, las personas jóvenes necesitan contar con información científica y laica, así como con servicios de salud sexual y reproductiva de calidad; es imprescindible que dichos servicios sean amigables y no estigmaticen el ejercicio de su sexualidad.

Los derechos reproductivos parten del reconocimiento del derecho básico de todas las personas a decidir libre y responsablemente las cuestiones relativas a su capacidad reproductiva y el derecho a alcanzar el más alto nivel de salud. Por esta razón es importante enfatizar que el ejercicio de la sexualidad y la capacidad reproductiva son dos cosas separadas.

Es importante saber que una cosa es decidir tener una vida sexual activa y otra cosa es desear tener hijos. Por ello las personas jóvenes necesitan conocer las opciones que tienen para ejercer sus derechos reproductivos, entre ellas, los métodos anticonceptivos y la interrupción legal del embarazo.

En el Distrito Federal las mujeres pueden solicitar una Interrupción Legal del Embarazo hasta la semana 12 de gestación, si consideran que el embarazo interfiere con sus planes de vida.

Los derechos reproductivos que respaldan a las personas jóvenes son:

Derecho a la autonomía y autodeterminación de nuestro cuerpo

Todas las personas jóvenes tenemos derecho a decidir la manera en que queremos ejercer nuestra sexualidad, si queremos tener hijas/os o no, el momento de hacerlo y con quién.

Derecho a la salud reproductiva

Todas las personas jóvenes tenemos el derecho a la salud, entendiendo a ésta no sólo como la ausencia de enfermedad, sino como el más alto nivel de bienestar, incluida la salud reproductiva.

Derecho al acceso a la información sobre salud, sexualidad, reproducción y el beneficio del avance científico

Todas las personas jóvenes tenemos derecho a recibir información científica y laica sobre sexualidad y reproducción, incluidos los avances científicos que pueden beneficiar nuestra salud.

Derecho a los servicios de salud reproductiva

Todas las personas jóvenes tenemos derecho a recibir servicios de salud reproductiva gratuitos, oportunos, confidenciales y de calidad.

Derecho a los avances científicos en materia de reproducción

Todas las personas jóvenes tenemos el derecho a ser beneficiadas por los avances científicos en materia de reproducción, esto incluye la reproducción asistida y la generación de anticonceptivos dirigidos a los hombres para contribuir a un reparto equitativo en las responsabilidades de la reproducción.

Derecho a adoptar decisiones sobre la reproducción, sin sufrir discriminación, coerción o violencia

Todas las personas jóvenes tenemos derecho a que se respeten las decisiones que tomamos sobre nuestros cuerpos, sin sufrir malos tratos y denigrantes o discriminación por ello.

Derecho a la interrupción legal del embarazo.

Todas las mujeres jóvenes tenemos derecho de acudir a los servicios públicos del Distrito Federal a solicitar una Interrupción Legal del Embarazo hasta la semana 12 de gestación.

Derecho a la participación en las políticas públicas sobre reproducción

Todas las personas jóvenes tenemos derecho a participar en el diseño, operación y evaluación de las políticas sobre derechos y salud reproductiva; así como a asociarnos con otras y otros jóvenes para impulsar acciones que mejoren nuestra vida.

Cuidado y Autocuidado de la salud sexual y reproductiva

El **cuidado de la salud sexual y reproductiva** debe abordarse desde una mirada positiva en donde sea un elemento que permita una vivencia placentera de nuestra sexualidad; ya sea

ejercida con uno o una misma, a través de la masturbación o con otras personas, así como las maneras de hacerlo.

La salud sexual y reproductiva incluye la prevención de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), incluido el VIH, embarazos no deseados y la violencia. Las acciones que realizamos de manera personal para mantener o mejorar nuestra salud sexual y reproductiva son parte del **autocuidado**. Un elemento que favorece el autocuidado es el conocimiento que tenemos sobre nuestro propio cuerpo, por ello es que presentamos los órganos sexuales internos y externos para que puedas compartir esta información con las personas jóvenes con quienes trabajas.

A continuación presentamos una serie de acciones prácticas que favorecen el cuidado de nuestra salud sexual y reproductiva:

- Toca tu cuerpo y tus genitales, conócelos para que puedas identificar si hay algún cambio en su textura y olor, esto puede ayudar a detectar una infección de manera oportuna y puede ser una manera de proporcionarte placer.
- Usa ropa interior de algodón.
- El uso consistente del condón es un factor muy importante, por lo cual te recomendamos que lo mantengas siempre en mente. Podemos encontrar maneras para que ponerlo sea parte del juego erótico.
- Utiliza condón para cubrir el pene o sábanas de látex (diques dentales) para ano y vagina en el sexo oral.
- Es importante cambiar de condón cada vez que cambiamos de orificio, es decir cambiarlo para la penetración vaginal después de la penetración pene-ano, o para sexo oral después de la penetración pene-ano o pene vagina, esto evitará infecciones.
- En las penetraciones anales, es importante estimular primero con el dedo índice para ir dilatando y usar abundante lubricante para evitar alguna laceración.
- Si utilizas juguetes sexuales cúbrelos con condón, no los compartas, lávalos con jabón después de cada uso y desinfectalos regularmente, cuando los compras pregunta los cuidados de higiene que debes seguir.
- Acude a atención médica por lo menos una vez al año.
- Después de iniciar tu vida sexual realiza una vez al año el estudio del papanicolau para evitar el cáncer cérvico-uterino.
- Lleva un registro de tu ciclo menstrual, si se presentan cambios en él es importante que acudas a tu médica o medico de confianza.
- Si tienes sospechas de embarazo hazte la prueba y recuerda que tienes derecho a decidir si quieres continuarlo o interrumpirlo.
- Si has decidido interrumpir un embarazo acude a los servicios que ofrecen en las clínicas del Distrito Federal
- Si decides seguir con el embarazo acude a tu médica o médico de confianza para las consultas prenatales.


Métodos anticonceptivos

Los métodos anticonceptivos son una herramienta para ejercer nuestra sexualidad sin preocuparnos por un embarazo no planeado. Su función es impedir un embarazo a través de barreras físicas, hormonas o pequeñas intervenciones quirúrgicas.

Existe una variedad amplia de métodos anticonceptivos y a excepción del condón es recomendable que antes de elegir alguno, acudamos a una consulta médica para tener toda la información y poder decidir cuál es el mejor opción para cada una. Es importante

recordar que el condón (femenino o masculino) es el único método que previene las ITS, incluido el VIH.

A continuación presentamos los siguientes métodos:

MÉTODO	IMAGEN
<p>Condón femenino</p> <p>Consiste en una delgada funda de poliuretano que se ajusta a las paredes de la vagina.</p> <p>Ventajas:</p> <ul style="list-style-type: none">- Es el único método que brinda protección anticonceptiva y previene la transmisión de ITS, incluyendo el VIH- Pueden colocarse con 8 horas de anticipación.- Cubren el área de la vulva por lo cual se pueden tener prácticas penetrativas y orales protegidas.- Puede usarse para tener varios contactos sexuales en la misma noche, con la misma pareja.- Si se le quita el aro puede utilizarse para penetración anal.- Es una opción para las mujeres a las que el látex les causa alergia.	
<p>Condón masculino</p> <p>Es una funda de látex que se coloca en el pene para evitar el paso de los espermatozoides.</p> <p>Ventajas:</p> <ul style="list-style-type: none">- Es el único método que brinda protección anticonceptiva y previene la transmisión de ITS, incluyendo el VIH.- Fácil de adquirir a bajo costo o gratis en los servicios de salud.- No tiene efectos secundarios.- Se puede interrumpir su uso en cualquier momento.- Fácil de mantener a la mano.- Puede ser usado por hombres de cualquier edad.- Ayuda a retrasar la eyaculación.- Fomenta la participación del hombre en los asuntos reproductivos.	

DIU o T de cobre

Es un pequeño dispositivo de plástico flexible y cobre que se coloca dentro de la cavidad uterina con fines anticonceptivos; es temporal y reversible.

Reduce la posibilidad de que el espermatozoide fertilice al óvulo:

- Afectando la capacidad de los espermatozoides de atravesar la cavidad uterina, inmovilizándolos o destruyéndolos.
- Alterando la consistencia del moco cervical, espesándolo y disminuyendo de esta forma la movilización de los espermatozoides.
- Aumentando la fagocitosis (proceso mediante el cual células especializadas se comen y destruyen sustancias extrañas) en la cavidad endometrial.

Ventajas:

- Eficacia inmediata.
- Método a largo plazo.
- Retorno inmediato a la fertilidad al retirarlo.
- Económico.
- Existen en tamaño pequeño para mujeres que no han tenido hijas/os



Implante subdérmico

Es un método anticonceptivo hormonal, temporal y reversible que brinda protección de 3 a 5 años. Está compuesto por dos tubitos delgados y flexibles de silicón, que contienen una hormona llamada levonorgestrel. Tienen 4.3cm de largo y 2.5 mm de diámetro. Los implantes se colocan debajo de la piel, en la cara interna del brazo que menos se usa. Impiden la ovulación y condensan el moco cervical para que no pasen los espermatozoides. También produce alteración en el endometrio.

Ventajas:

- Eficacia elevada.
- Duración prolongada.
- No requiere examen pélvico antes de su uso.
- Retorno inmediato de la fertilidad al removerse.
- Puede disminuir el flujo y los dolores menstruales.
- Disminución de las patologías benignas de la mama.
- Protege contra enfermedades pélvicas inflamatorias.



Pastillas anticonceptivas

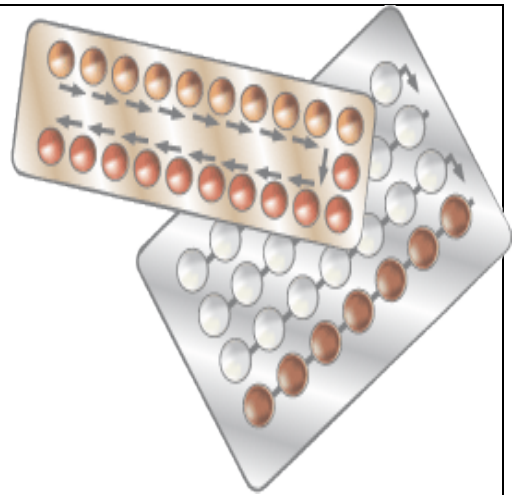
Los anticonceptivos orales combinados son preparados hormonales que contienen estrógeno y progestágeno. Son temporales y reversibles.

Se toma una pastilla cada día durante 21 o 28 días, dependiendo de la presentación.

Inhiben la ovulación y aumentan la consistencia del moco cervical, lo cual dificulta el paso de los espermatozoides, evitando así la fecundación. Así mismo, producen cambios en el endometrio.

Ventajas:

- No requiere examen pélvico previo al uso.
- Económicas (gratis en los servicios de salud).
- Flujos menstruales menos abundantes y dolorosos.
- Pueden mejorar la anemia.
- Regularizan los ciclos menstruales.
- Protegen contra el cáncer ovárico y del endometrio.
- Disminuyen la enfermedad benigna de la mama.
- Ayuda a prevenir quistes de ovario.
- Puede usarse a cualquier edad.
- Permite el retorno de la fertilidad tan pronto como se interrumpa el uso



Inyección de dos o tres meses

Es un método anticonceptivo hormonal, temporal y reversible que se administra vía intramuscular cada dos o tres meses.

Inhibe la ovulación y aumenta la consistencia del moco cervical lo que dificulta el paso de los espermatozoides. También produce el adelgazamiento del endometrio.

Ventajas:

- Alta eficacia.
- No requiere un examen pélvico antes de su uso.
- Puede disminuir los dolores menstruales.
- Mejora la anemia.
- Brinda protección contra el cáncer del endometrio, patologías benignas de la mama y fibroides uterinos.
- Es un método discreto.
- No requiere de ninguna acción diaria.



Depo Provera

Inyección mensual

Es un método anticonceptivo hormonal, temporal y reversible, administrado mensualmente por vía intramuscular. Contiene progestágeno y estrógeno sintéticos. Inhibe la ovulación, espesa el moco cervical y produce cambios en el endometrio, al igual que las pastillas.

Ventajas:

- Es altamente eficaz.
- Disminuye la cantidad de sangre, la duración y dolor del periodo.
- Protege contra el cáncer ovárico y del endometrio.
- Disminuye la enfermedad benigna de la mama.
- Puede mejorar la anemia.
- No requiere de ninguna acción diaria.
- Su uso es discreto.

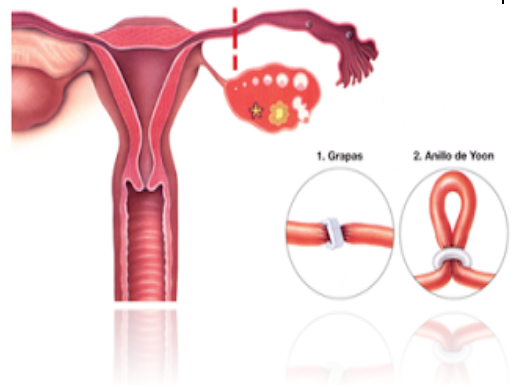


OTB

Es un método anticonceptivo quirúrgico de carácter permanente para mujeres que no desean tener –más- hijas/os. Consiste en cerrar las trompas de Falopio mediante corte, cauterización o colocación de anillos o grapas para impedir el paso de los espermatozoides al óvulo.

Ventajas:

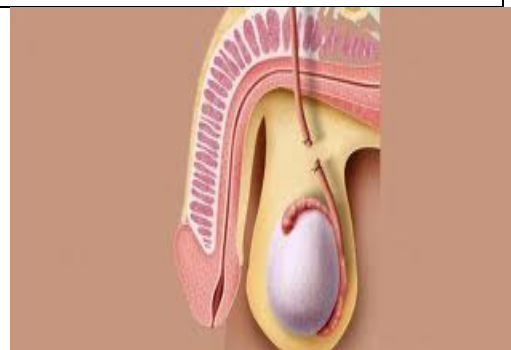
- Eficacia inmediata y elevada.
- Método permanente y difícilmente reversible.
- Cirugía sencilla que generalmente se realiza bajo anestesia local y no necesita hospitalización.
- No tiene efectos secundarios a largo plazo.
- No tiene efecto alguno sobre la producción de hormonas por parte de los ovarios, ni sobre la menstruación.
- No necesita suministros ni visitas repetidas.



Vasectomía

Es un procedimiento quirúrgico que provee anticoncepción permanente.

Al bloquear los conductos deferentes se impide que los espermatozoides lleguen al semen. El hombre sigue eyaculando pero su semen ya no tiene espermatozoides, por lo que no podrá fertilizar a un óvulo.



Ventajas:

- Es permanente.
- Implica menor riesgo quirúrgico y menos gastos que la salpingoclasia.
- Buen método en el caso de usuarios que ya no quieren tener hijos.
- Cirugía sencilla que se realiza bajo anestesia local y no requiere hospitalización.
- No tiene efectos secundarios a largo plazo.
- No tiene efecto alguno sobre la producción de hormonas por parte de los testículos.

Pastilla Anticonceptiva de Emergencia

Es un método anticonceptivo que contiene levonorgestrel, el cual puede usarse después de una relación sexual en la cual no se haya usado condón o éste se haya roto.

El plazo para tomarlas es de 120 horas posteriores a la relación sexual, sin embargo es importante que sepas que el efecto es mayor mientras más rápido se tome, por lo cual se recomienda usarla en las primeras 72 horas.

El método funciona dependiendo del momento del ciclo menstrual en que se tome, mediante las siguientes acciones:

1. Evita que los ovarios liberen el óvulo.
2. Impide que el óvulo sea fecundado.

Existe presentaciones de dos pastillas, en donde se toma la primer dosis y a las 12 horas la siguiente y presentaciones de unas sola pastilla.

Como su nombre lo indica, ésta es una pastilla anticonceptiva, por lo cual es importante eliminar la falsa idea de que es abortiva. La AE es ineficaz una vez que la implantación ha comenzado, de manera que no puede interrumpir un embarazo en curso.

Ventajas:

- Es el único método que se puede usar después de la relación sexual
- Reduce el riesgo de embarazos no deseados
- Reduce la necesidad de abortos
- Disponible fácilmente
- Los efectos secundarios son de corta duración



Ejercicio 1. Biología y Reproducción

Nombre de la dinámica: Lo que siento y pienso cuando se habla de sexualidad.

Objetivo de aprendizaje: Las personas jóvenes identificarán los mitos y prejuicios relacionados con la sexualidad en nuestro entorno social.

Tiempo: 60 minutos

Material: hojas, cinta adhesiva y plumones

Pasos a seguir:

1. Entrega una hoja a cada participante y pídele que haga la silueta de su mano
2. Indícales que cada uno de sus dedos representará a los siguientes actores: su familia, espacios religiosos, su escuela, los medios de comunicación y grupos de amistades.
3. Pide que por fuera del dedo escriban “Lo que piensan” cuando escuchan los mensajes que ese actor da de la sexualidad y por dentro del dedo “lo que sienten”.
4. Pídeles que conforme terminen lo vayan pegando en las paredes y vean lo que escribieron sus compañeras y compañeros.
5. En plenaria solicítales que comenten las diferencias y similitudes que encontraron.
6. Indícales que leerás algunas de las frases que comúnmente se dicen sobre la sexualidad y lee la siguiente lista de oraciones:

- Conocer el propio cuerpo no es importante para la sexualidad.
- El hombre siempre debe estar listo y dispuesto a tener relaciones sexuales.
- Las personas que se abstienen de tener relaciones sexuales son las que gozan de mejor salud.
- El hombre es el encargado de tomar la iniciativa en las relaciones sexuales y el que provee el placer sexual.
- La mayoría de las parejas tienen buenas relaciones sexuales todo el tiempo y todos los días.
- Es necesario que el orgasmo sea simultáneo.
- Todo contacto físico necesariamente debe terminar en una relación sexual genital.
- Una buena relación sexual es aquella que siempre termina en orgasmo.
- Relación sexual equivale sólo a penetración pene-vagina.
- Las mujeres no tienen fantasías sexuales.
- Si una persona se masturba frecuentemente, le salen pelos en las manos.
- Los hombres deben saber todo sobre sexo.
- Hay dos tipos de mujeres: las putas y las mujeres a las cuales hay que tomar en serio.
- Una “buena” mujer no mantiene relaciones sexuales con varios hombres.
- En la primera relación sexual una mujer no puede quedar embarazada.
- Cuando una mujer dice “no”, en realidad quiere decir “sí” porque le gusta que le insistan.

- El pene grande es indispensable para la gratificación y el placer de la mujer.
- La mujer tiene menos necesidades sexuales que el varón.
- El deseo sexual del hombre es irrefrenable.
- Los condones no son seguros, tiene poros o pequeños orificios por los que pasan los espermatozoides y el virus del VIH.
- El sexo oral es asqueroso.
- La homosexualidad es una enfermedad que puede curarse.

7. Promueve una reflexión a través de las siguientes pregunta: ¿Qué piensan de las frases que leí? ¿Qué efectos creen que tienen estas frases en el ejercicio de la sexualidad?

Cierre:

- Es importante que conozcas tu cuerpo, los órganos sexuales que lo conforman y que estés en permanente contacto con ellos a través chequeos médicos y de la autoexploración.
- Es importante mantener una postura crítica respecto a los mensajes que recibimos acerca de la sexualidad, ya que muchos de ellos están cargados de mitos, prejuicios y estereotipos.
- La lista de frases que revisamos nos recuerda lo importante que tener presente que la sexualidad debe ser vivida de una manera placentera.
- Cada persona es libre de elegir cómo quiere su sexualidad y sus elecciones deben ser respetadas por el resto de la sociedad.

Ejercicio 2. Biología y Reproducción

Nombre de la dinámica: Lotería de mis Derechos Reproductivos.

Objetivo de aprendizaje: Las personas jóvenes reflexionarán sobre la importancia de tomar decisiones sobre su capacidad reproductiva.

Tiempo: 60 minutos

Material: frijoles, tarjetones con los nombres de los derechos reproductivos y tarjetas con los nombres y definiciones. Al final del ejercicio encontrarás los formatos.

Pasos a seguir:

1. Divide al grupo en 5 equipos e indícales que la dinámica a utilizar es parecida a la lotería tradicional, por lo cual les vas a entregar un tarjetón con los nombres de los derechos reproductivos y frijoles.

2. Indícales que al azar irás leyendo las definiciones de los derechos reproductivos y por equipo deberán identificar a qué derecho corresponde. Ganará el equipo que complete primero su tarjetón, pero la dinámica concluye hasta que se hayan leído todos los derechos. Asegúrate de que han relacionado correctamente la definición con el nombre del derecho.

3. Una vez concluida la lotería, pídeles que continúen en los mismos equipos y trabajen las siguientes preguntas:

- ¿Consideran que la capacidad reproductiva nos preocupa de la misma manera a mujeres y hombres? ¿Por qué?
- ¿Qué les aporta a su vida diaria conocer que existen los derechos reproductivos?
- ¿Qué elementos consideran necesarios para poder ejercer sus derechos reproductivos?

4. Solicita que cada equipo presente las conclusiones a las que llegaron.

Cierre:

- Los derechos reproductivos son aquellos vinculados con la capacidad reproductiva y las decisiones que tomamos en este ámbito.
- Para que las personas jóvenes puedan tomar decisiones de manera libre, necesitan contar con información científica y laica, así como con servicios de salud sexual y reproductiva.
- Los servicios de salud sexual y reproductiva dirigidos a las personas jóvenes deben ser de calidad y amigables, para que no estigmaticen el ejercicio de su sexualidad.
- El respeto a los derechos reproductivos de las personas jóvenes contribuye a que éstas alcancen el más alto nivel de salud.
- La sexualidad y la capacidad reproductiva son dos cosas separadas.

Tarjetones para la lotería.

Tarjetón 1.

Derecho a la participación en las políticas públicas sobre reproducción	Derecho a los servicios de salud reproductiva
Derecho a los avances científicos en materia de reproducción	Derecho a adoptar decisiones sobre la reproducción, sin sufrir discriminación, coerción o violencia
Derecho a interrumpir legalmente un embarazo	Derecho al acceso a la información sobre salud, sexualidad, reproducción y el beneficio del avance científico

Tarjetón 2

Derecho a la autonomía y autodeterminación de nuestro cuerpo	Derecho a la salud reproductiva
Derecho a los avances científicos en materia de reproducción	Derecho a adoptar decisiones sobre la reproducción, sin sufrir discriminación, coerción o violencia
Derecho a interrumpir legalmente un embarazo	Derecho a la participación en las políticas públicas sobre reproducción

Tarjetón 3

Derecho a la autonomía y autodeterminación de nuestro cuerpo	Derecho a adoptar decisiones sobre la reproducción, sin sufrir discriminación, coerción o violencia
Derecho al acceso a la información sobre salud, sexualidad, reproducción y el beneficio del avance científico	Derecho a los servicios de salud reproductiva
Derecho a interrumpir legalmente un embarazo	Derecho a la participación en las políticas públicas sobre reproducción

Tarjetón 4

Derecho a la autonomía y autodeterminación de nuestro cuerpo	Derecho a la salud reproductiva
Derecho al acceso a la información sobre salud, sexualidad, reproducción y el beneficio del avance científico	Derecho a los servicios de salud reproductiva
Derecho a interrumpir legalmente un embarazo	Derecho a adoptar decisiones sobre la reproducción, sin sufrir discriminación, coerción o violencia

Tarjetón 5

<p>Derecho al acceso a la información sobre salud, sexualidad, reproducción y el beneficio del avance científico</p>	<p>Derecho a la salud reproductiva</p>
<p>Derecho a adoptar decisiones sobre la reproducción, sin sufrir discriminación, coerción o violencia</p>	<p>Derecho a los servicios de salud reproductiva</p>
<p>Derecho a interrumpir legalmente un embarazo</p>	<p>Derecho a la participación en las políticas públicas sobre reproducción</p>

Tarjetas con los derechos reproductivos y sus definiciones

(Es necesario cortarlas para que puedas ir tomándolas al azar)

<p>Derecho a la autonomía y autodeterminación de nuestro cuerpo</p> <p>Todas las personas jóvenes tenemos derecho a decidir la manera en que queremos ejercer nuestra sexualidad, si queremos tener hijas/os o no, el momento de hacerlo y con quién.</p>	<p>Derecho a la salud reproductiva</p> <p>Todas las personas jóvenes tenemos el derecho a la salud, entendiendo a ésta no sólo como la ausencia de enfermedad, sino como el más alto nivel de bienestar, incluida la salud reproductiva.</p>
<p>Derecho al acceso a la información sobre salud, sexualidad, reproducción y el beneficio del avance científico</p> <p>Todas las personas jóvenes tenemos derecho a recibir información científica y laica sobre sexualidad y reproducción, incluidos los avances científicos que pueden beneficiar nuestra salud.</p>	<p>Derecho a los servicios de salud reproductiva</p> <p>Todas las personas jóvenes tenemos derecho a recibir servicios de salud reproductiva gratuitos, oportunos, confidenciales y de calidad.</p>

<p>Derecho a los avances científicos en materia de reproducción</p> <p>Todas las personas jóvenes tenemos el derecho a ser beneficiadas por los avances científicos en materia de reproducción, esto incluye la reproducción asistida y la generación de anticonceptivos dirigidos a los hombres para contribuir a un reparto equitativo en las responsabilidades de la reproducción.</p>	<p>Derecho a adoptar decisiones sobre la reproducción, sin sufrir discriminación, coerción o violencia</p> <p>Todas las personas jóvenes tenemos derecho a que se respeten las decisiones que tomamos sobre nuestros cuerpos, sin sufrir malos tratos y denigrantes o discriminación por ello.</p>
<p>Derecho a la interrupción legal del embarazo.</p> <p>Todas las mujeres jóvenes tenemos el derecho de acudir a los servicios públicos del Distrito Federal a solicitar una Interrupción Legal del Embarazo hasta la semana 12 de gestación.</p>	<p>Derecho a la participación en las políticas públicas sobre reproducción</p> <p>Todas las personas jóvenes tenemos derecho a participar en el diseño, operación y evaluación de las políticas sobre derechos y salud reproductiva; así como a asociarnos con otras y otros jóvenes para impulsar acciones que mejoren nuestra vida.</p>

Ejercicio 3. Biología y Reproducción

Nombre de la dinámica: Hablando sobre salud sexual y reproductiva.

Objetivo de aprendizaje: Las personas jóvenes identificarán algunas acciones para el autocuidado de la salud sexual y reproductiva.

Tiempo: 30 minutos.

Material: rotafolios y plumones.

Pasos a seguir:

1. Pide que continúen trabajando en los equipos del ejercicio anterior, a unos equipos pídeles que describan con sus propias palabras lo que es salud sexual, así como algunas acciones que consideren contribuyen al cuidado de la misma y a otros que describan con sus propias palabras lo que es salud reproductiva, así como algunas acciones que consideren contribuyen al cuidado de la misma .

2. Pide que cada equipo presente su trabajo y fomenta una reflexión grupal a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué diferencias encontraron entre las respuestas de salud sexual y las de salud reproductiva? ¿qué les llama la atención?
- ¿Previo al ejercicio habían pensado en cómo cuidar de su salud sexual?
- ¿Fue sencillo identificar acciones que protegen la salud sexual?
- ¿Cuándo hablaron de las acciones para el cuidado de la salud sexual pensaron en las relaciones sexuales entre personas del mismo sexo?
- ¿Alguien pensó en los derechos reproductivos de las personas del mismo sexo (por ejemplo la reproducción asistida) o de las personas trans (como congelar el semen)?

Cierre:

- La salud sexual y reproductiva incluye la prevención de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), incluido el VIH, embarazos no deseados y la violencia
- El cuidado de la salud sexual y reproductiva debe abordarse desde una mirada positiva en donde sea un elemento que permita una vivencia placentera de nuestra sexualidad.
- Presenta la lista de acciones prácticas que favorecen el cuidado de la salud sexual y reproductiva que te ofrecimos en la introducción de este apartado. Te las ofrecemos nuevamente:
- Toca tu cuerpo y tus genitales, conócelos para que puedas identificar si hay algún cambio en su textura, es importante que conozcas tus olores, esto puede ayudar a tener más placer y detectar una infección de manera oportuna.
- Usa ropa interior de algodón.
- El uso consistente del condón es un factor muy importante, por lo cual te recomendamos que lo mantengas siempre en mente. Podemos encontrar maneras para que ponerlo sea parte del juego erótico.
- Utiliza condón para cubrir el pene o sábanas de látex (diques dentales) para ano y vagina en el sexo oral.
- Es importante cambiar de condón cada vez que cambiamos de orificio, es decir cambiarlo para la penetración vaginal después de la penetración pene-ano, o para sexo oral después de la penetración pene-ano o pene vagina, esto evitará infecciones.

- En las penetraciones anales, es importante estimular primero con el dedo índice para ir dilatando y usar abundante lubricante para evitar alguna laceración.
- Si utilizas juguetes sexuales cúbrelos con condón, no los compartas, lávalos con jabón después de cada uso y desinfectalos regularmente, cuando los compras pregunta los cuidados de higiene que debes seguir.
- Acude a atención médica por lo menos una vez al año.
- Después de iniciar tu vida sexual realiza una vez al año el estudio del papanicolau para evitar el cáncer cervicouterino.
- Lleva un registro de tu ciclo menstrual, si se presentan cambios en él es importante que acudas a tu médica o medico de confianza.
- Si tienes sospechas de embarazo hazte la prueba y recuerda que tienes hasta la semana doce para decidir si quieres continuarlo.
- Si has decidido interrumpir un embarazo acude a los servicios que ofrecen en las clínicas del Distrito Federal
- Si decides seguir con el embarazo acude a tu médica o médico de confianza para las consultas prenatales.

Ejercicio 4. Biología y Reproducción

Nombre de la dinámica: Memorama de métodos anticonceptivos

Objetivo de aprendizaje: Las personas jóvenes conocerán los distintos métodos anticonceptivos y sus ventajas.

Tiempo: 60 minutos

Material: tarjetones con las imágenes de los métodos anticonceptivos, tarjetones con las descripciones y ventajas de cada método y cinta adhesiva. Los tarjetones pégalas en cartulina para que no se transparenten y te dure más el material.

Las imágenes e información de los tarjetones las encontrarás en la introducción del apartado, te recomendamos que las hagas del tamaño de una hoja carta, para que sea fácil que todo el grupo las vea.

Pasos a seguir:

1. Divide al grupo en dos equipos e indícales que jugarán un memorama en el que deberán encontrar la hoja de descripción y ventajas de los métodos anticonceptivos que corresponde a la imagen del mismo.
2. Pega los tarjetones en la pared de manera que lo que se vea es el lado en blanco, de un lado pon las imágenes y del otro las descripciones y ventajas.
3. Cada equipo deberá mandar a una persona representante para que voltee dos tarjetones, quien pase deberá mostrar la imagen y leer el contenido del otro tarjetón para ver si corresponde a ésta, de no ser así, deberá dejarlas en el lugar de donde las tomó. Los equipos podrán ayudar a quienes pasaron a voltear los tarjetones.
4. El ejercicio concluye cuando se han encontrado todos los pares y gana el equipo que más tarjetones acumuló.
5. Realiza una charla grupal a partir de las siguientes preguntas:
 - ¿Cuáles son las principales barreras que tienen las personas jóvenes para acceder a los métodos?
 - ¿Cuáles métodos te parecen más adecuados para las personas jóvenes y por qué?
 - ¿A qué crees que se debe que la mayoría de los métodos están diseñados para que los usen las mujeres?

Cierre:

- Los métodos anticonceptivos son una herramienta para ejercer nuestra sexualidad sin preocuparnos por un embarazo no planeado.
- La función de los métodos anticonceptivos es impedir un embarazo a través de barreras físicas, hormonas o pequeñas intervenciones quirúrgicas.
- Como han visto existe una variedad amplia de métodos anticonceptivos, a excepción del condón es recomendable que antes de elegir alguno, acudas a una consulta médica para tener toda la información y puedas decidir cuál es el mejor para ti.
- El condón (femenino o masculino) es el único método que previene las ITS, incluido el VIH.
- El condón femenino cubre más la vulva por lo que da mayor protección.

5.5 Proyecto de vida

Cada persona tiene sueños, deseos y metas que le gustaría cumplir. El proyecto de vida corresponde a la planeación de aquellas acciones que nos permitan llegar hasta donde queremos.

Realizar un proyecto de vida puede ser de utilidad para hacer altos en el camino y revisar si nuestras acciones van dirigidas a cumplir nuestras metas o no. Para poder hacer esto:

1. Es necesario imaginar cómo nos gustaría que fuera nuestra vida en un futuro
2. Identificar cuál es nuestro punto de partida, es decir reconocer cuáles son nuestras circunstancias y cómo somos.
3. Procurar definir metas alcanzables a corto o mediano plazo, para evitar frustraciones
4. Visualizar definir lo que queremos como si estuviera pasando
5. Podemos anotar nuestras metas en una lista que tengamos a la vista todos los días. Esta lista puede modificarse al igual que tu proyecto de vida, en la medida de tus necesidades y deseos.

En un proyecto de vida podemos elegir y encaminar nuestra vida como queramos, nuestros sueños, objetivos y todo lo que queramos conseguir a nivel personal, laboral, en nuestros vínculos afectivos, en el ejercicio de nuestra sexualidad, etc. Cada persona elige cómo redactar su proyecto de vida, aquí le daremos una buena opción de cómo realizar un proyecto de vida efectivo.

Ejercicio proyecto de vida

Objetivo de aprendizaje: Las personas jóvenes reflexionarán sobre su proyecto de vida y sobre la importancia de tomar las decisiones que les lleven a él.

Tiempo: 120 min.

Material: hojas blancas, plumas y lápices.

Pasos a seguir:

1. Solicita a los participantes que cierren sus ojos, que se den cuenta cómo están en ese momento en que finaliza la jornada de trabajo.
2. Pídeles que después de lo que han vivido y revisado en este taller, construyan en su mente su proyecto de vida. Explícales que el proyecto de vida es “quien quiero ser” y para ello, “qué quiero y que puedo hacer”, pensando en cosas que sean posibles de realizar, para lograr su proyecto de vida.
3. Después de haberse imaginado su proyecto de vida, pídeles que en una hoja blanca dibujen una silueta y que dentro de ella dibujen formas o figuras que representen su proyecto de vida. Acláralas que no deben dibujar personas, sólo formas y figuras.
4. Ahora pídeles que formen parejas y que compartan su proyecto de vida. Asumiendo la responsabilidad que implica y tomando sus propias decisiones.
5. Pídeles a todos que se sienten en el piso, que formen un círculo y que quien lo decida comparta lo siguiente:
 - ¿De qué te diste cuenta?
 - ¿Para qué te sirvió el ejercicio?

Cierre

- Recuerden que el proyecto de vida es lo que queremos ser y hacer en el futuro, así como la proyección de las acciones que tenemos que realizar para poder lograrlo.
- Pensar en nuestro proyecto de vida nos permite por un lado, revisar si lo que ahora hacemos va encaminado a donde queremos llegar y por otro, nos permite soñar con aquellas cosas que queremos lograr y en las cuales quizá no habíamos pensado.
- Nuestro proyecto de vida puede estar enfocado a las distintas esferas de nuestra vida.
- Planear nuestro proyecto de vida conlleva la construcción de nuestro presente, cada paso que damos es importante para llegar a él y no desviarnos del camino.
- A lo largo de nuestra vida, las necesidades o deseos que tenemos pueden irse modificando, por ello es importante hacer pausas en el camino que nos permitan repensar-nos y decidir si queremos o no realizar cambios.
- Nuestro futuro lo construimos HOY

¡Esperamos que el taller que compartimos contribuyan a construir y alcanzar tu proyecto de vida!

6. Bibliografía

- Bell, Jhon. 1988. El adultismo y el papel de los adultos en el desarrollo del liderazgo juvenil. En: Dorothy Stonerman y John Bell. Manual de desarrollo de Liderazgos del Programa de Acción Juvenil, de las Escuelas Negras del Este de Harlem. Nueva York.
- De Barbieri, Teresita. 1992. Sobre la categoría de género. Una introducción teórico-metodológica. En: Isis Internacional, Fin de Siglo. Género y cambio civilizatorio. Ediciones de las mujeres, no. 17. Chile.
- Diagnóstico de Derechos Humanos de la Ciudad de México. 2008. Comité Coordinador para la elaboración del Diagnóstico y Programa de Derechos Humanos del Distrito Federal. México.
- Rubio, Ortíz y Cruz. 2010. Formación para maestras y maestros de educación básica en salud integral. Manual para el maestro y la maestra. Nivel Secundaria, México, DF: Secretaría de Educación Pública. México.
- INCIDEJOVEN. Educación para la vida: un reto de generaciones. INCIDEJOVEN, OPS, Agencia Española de Cooperación para el Desarrollo, Ministerio de salud Pública. Guatemala.
- Lagarde, Marcela. 1996. "El género", fragmento literal: 'La perspectiva de género'. En: Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia, Ed. horas y HORAS. España.
- PADI. (sin año).Manual de autocuidado y bienestar para mujeres lesbianas y bisexuales. Secretaría de Desarrollo Social. Dirección de Igualdad y Diversidad Social. México.
- Rocato, Elena (compiladora). 2007. Reunión de poesía Erótica. Ediciones Clandestinas. México.

7. Anexos

7.1 Directorio de Servicios

Este directorio contiene información de servicios amigables ubicados en las delegaciones donde existen planteles del Instituto de Educación Media Superior del D.F. en los cuales las personas jóvenes pueden ejercer sus derechos.

Centros de Salud de la Secretaría de Salud del DF.

Álvaro Obregón		
Nombre del servicio	Dirección	Teléfono
Dr. Ignacio Morones Prieto	Plaza Hidalgo s/n, col. San Bartolo Ameyalco, C.P. 01800	2650 4128 5810 3440
Jalapa	Privada Cuauhtémoc Mz 26 Lt. 8 entre Leonardo Bravo y Juan N. Álvarez, col. Ampliación Jalapa, C.P. 01290	5257 3307
Dr. Manuel Escontría	Frontera 15, col. San Ángel, C.P. 01000	5616 1623 5616 1318
Puente Colorado	Puente Nacional entre Jacarandas y puente Metlac No. 100, col. Puente Colorado, C.P. 01730	5635 5360
Azcapotzalco		
Nombre del servicio	Dirección	Teléfono
San Pedro Xalpa	Av. Hidalgo y Justo Sierra s/n, col. San Pedro Xalpa, c.p 02719	
Reynosa	Minatitlán Esq. Arroyo Claro, col. Reynosa, C.P. 02200	
Santa Catarina	Av. Central y Eje 4 norte, col. Santa Catarina, C.P. 02230	
Dr. Galo Soberón y Parra	Calz. Camarones no. 485, col. Electricistas, C.P. 02060	5341 2166 5342 1236
23 de Abril	Liberato Lara y Adrián Castrejón (Mercado 23 de abril) col. Ampliación San Pedro Xalpa, C.P. 02719	5576 7551
Dr. Manuel Martínez Báez	Av. Del Rosario No. 34. Col. San Martín Xochináhuac, C.P. 02210	5583 3682 5577 4092
Coyoacán		
Nombre del servicio	Dirección	Teléfono
Dr. Gustavo A. Rovirosa Pérez	San Gabriel No. 517, col. Santa Úrsula Coapa, C.P. 04650	5618 4492 5421 0444
Carmen Serdán	Soledad Solórzano s/n entre María Pistolas y Gertrudis Bocanegra, col. Carmen Serdán, C.P. 04910	5632 0500 5608 9271
Ejidos de Sta Úrsula	Viaducto Tlalpan s/n, C.P. 04910	
Cuajimalpa		
Nombre del servicio	Dirección	Teléfono
San Mateo	La Zanja Esq., San Fernando, col. San Mateo Tlaltenango, C.P. 05600	5813 3918
La Loma de Chamizal	Fuerza Aeronaval Esq., portero de Llano s/n, col. 4ta sección Lomas de Chamizal	5257 3388

Gustavo A. Madero		
Nombre del servicio	Dirección	Teléfono
Valle Madero	Av. Tecnológico s/n Esq. Av. Edo. De México, col. Loma de la Palma, C.P. 07190	5303 9203 5323 5550
La Pastora	Cuauhtémoc y Moctezuma s/n, col. Pastora, C.P. 07290	2227 4403
Barrio San Juan	Niños Héroes No. 5 entre Manuel Doblado y Guadalupe Ticomán. Col. Barrio San Juan, C.P. 07360	
Dr. manuel Cárdenas de la Vega	Av. 5 de Febrero No. 12, col. Martín Carrera, C.P. 07070	5577 1049 5577 1046
Gabriel Hernández	Av. Eva Samano de López Mateos s/n, col. Gabriel Hernández, C.P. 07080	5753 5802 8283 0314
Lomas de Cuautepec	Iztaccihuatl Mz. 142 Lt. 8 esq. Loas Cierzo, col. Lomas de Cuautepec, C.P. 07110	
Cabo Buena Esperanza	Cabo Buena Esperanza s/n esq. Tuxtla Guerrero, col. Gabriel Hernández, C.P. 07080	
Iztacalco		
Nombre del servicio	Dirección	Teléfono
Manuel Pesqueira	Av. Sur 16, col. Agrícola Oriental, C.P. 08500	5558 7897 5558 1268
Ramos Millán	Sur 159 s/n, Esq. Oriente 120, col. Lic. Gabriel Ramos Millán, C.P. 08020	5654 5792 5648 5998
Dr. Luis Mazzotti Galindo	Calle 6 No. 311 Esq. Privada Tomás Roche, col. Pantitlán, C.P. 08100	5758 3697 5763 1078
Dr. José Zozaya	Corregidora No. 135 Esq. Plutarco Elías Calles, col. Santa Anita, C.P. 08300	5657 9690
Iztapalapa		
Nombre del servicio	Dirección	Teléfono
Dr. Maximiliano Ruiz Castañeda	Av. México Puebla Callejón Benito Juárez, col. Santa Martha Acatitla, C.P. 09510	5732 5274 5441 7186
Santa María Aztahuacan	Plan de Ayala Esq. Herminio Chavarría s/n, col. Ejidos de Santa María Aztahuacan, C.P. 09500	5692 4099 5551 8128
Buenavista	Prolongación San Miguel s/N Mz. 17 Lt. 16, col. San José Buenavista, C.P. 09700	5427 9129 5427 9905
Lomas de San Lorenzo	San Isidro y Av. 2 s/n Av. Lomas de San Lorenzo, C.P. 09780	5859 0693
Santa Cruz Meyehualco	Calle 55 entre Av. 4 y 6, col. Unidad Santa Cruz Meyehualco, C.P. 09700	5692 0323
San Andrés Tomatlán	Tláhuac No. 3884 Esq. Hermanos Wright, col. San Andrés Tomatlán, C.P. 09870	5608 1377 5656 7034
Apatlaco	5 de Mayo No. 25 Esq. Eje Vial 5 sur, col. Apatlaco, C.P. 09430	5634 5978

La Magdalena Contreras		
Nombre del servicio	Dirección	Teléfono
San Bartolo Ameyalco	San Francisco y Francisco I. Madero s/n, col. San Bartolo	5585 9133 5585 6188
Oasis	Av. San Jerónimo 2625, col. Pueblo San Bernabé, C.P 10600	2793 0264
Héroes de Padierna	Oaxaca esq. Veracruz s/n, col. Héroes de Padierna, C.P 10700	
San Nicolás Totolapan	Benito Juárez esq. Progreso s/n, col. San Nicolás Totolapan, C.P 10900	
Ex hacienda de Eslava	Puente Cuadritos s/n, col, San Nicolás Totolapan, C.P 10900	
1° de Mayo	Nogal s/n, col. La Concepción, C.P 10830	
Lomas de San Bernabé	Av. Principal esq. Andador 14 Mz-2 s/n, col. Tierra Colorada, C.P 10300	
Tierra Colorada	Av. Metropolitana s/n, col. Tierra Colorada, C.P 10900	
Miguel Hidalgo		
Nombre del servicio	Dirección	Teléfono
Lago Cardiel	Lago Cardiel No. 61, col. Argentina, C.P. 11270	5527 7174 5527 2990
México España	Mariano Escobedo No. 148, col. Anáhuac, C.P. 11320	5545 0335 5531 1594
Dr. Manuel Gutiérrez Zavala	Laguna de Términos No. 492, col. Anáhuac. C.P. 06170	5260 1952 5260 5579
Milpa Alta		
Nombre del servicio	Dirección	Teléfono
Santa Ana Tlacotenco	Av. José Ma. Morelos y Pavón Esq. Ignacio Zaragoza, Santa Ana Tlacotenco, C.P. 12900	5844 4323
Dr. gastón Melo	Av. Gastón Melo s/n Pueblo San Antonio Tecomitl, C.P. 12100	5847 0093
San Juan Tepenahuac	Vicente Guerrero s/n, col. Pueblo San Juan Tepenahuac, C.P. 12800	
Villa Milpa Alta	Av. Nuevo León s/n, col. Villa Milpa Alta, C.P. 12000	5844 5255
Dr. luis Alberto Erosa León	Av. Hidalgo s/n Esq. Tláloc s/n, Pueblo San Pedro Atocpan, C.P. 12200	5844 3783 5844 3294
Tláhuac		
Nombre del servicio	Dirección	Teléfono
Del Mar	Abulón Esq. La Turba, col. Del Mar, C.P. 13270	5863 7592
13 de Septiembre	Calle cisne s/n, col. Olivos, C.P. 13210	5845 0655 5845 2803
Miguel Hidalgo	Fidelio s/n Esq. deodato, col. Miguel Hidalgo, C.P. 13200	2160 3458 2160 3532
Solidaridad tetelco	Vicente Guerrero s/n Esq. morelos, col. 1° sección Emiliano Zapata La Conchita, C.P. 13700	2594 6500

Tlalpan		
Nombre del servicio	Dirección	Teléfono
Bekal	Prolongación Bekal Mz. 110 Lt. 21, col. Belverde, C.P. 14720	
Dr. Gerardo Varela Mariscal	Mariano Matamoros Esq. Allende s/n col. Santo Tomás Ajusco, C.P. 14710	5846 0537 1315 4339
Topilejo	Mirador de Chapultepec Esq. Las cruces, col. San Miguel Topilejo, C.P. 14500	2290 9738 5846 6430
Magdalena Petlacalco	5 de mayo s/n col. Pueblo la Magdalena Petlacalco, C.P. 14480	5846 1532 5846 3133
Parres	Miguel Hidalgo s/n col. Parres el Guarda, C.P. 14040	
Venustiano Carranza		
Nombre del servicio	Dirección	Teléfono
Dr. Luis E. Ruiz	Av. Congreso de la Unión No 148, col. Merced Balbuena, C.P. 15430	5771 8040 5760 7123
Beatriz Velasco de Alemán	Av. Ing. Eduardo Molina Esq. Peluqueros, col. Mochoacana, C.P. 15300	5795 4452 5704 6612
José Ma. Morelos y Pavón	Mineros No. 59 Esq. Ferrocarril de Cintura, col. Morelos, C.P. 15270	5789 1081 2616 1083
Ixnahualtongo	Ferrocarril Industrial s/n Esq. Cuitláhuac, col. Merced Balbuena, C.P. 15810	5552 0391 5764 4694
Polvorín	Juan pardavé s/n y Francisco del Paso y Troncoso, col. Magdalena Mixuca, C.P. 15850	5768 3669
Xochimilco		
Nombre del servicio	Dirección	Teléfono
Tluyehualco	Av. Tláhuac s/n y Río Ameca, col. San Sebastián Tulyehualco, C.P. 16730	
Santa Cecilia Tepetlapa	Francisco Sarabia s/n col. Pueblo Santa Cecilia Tepetlapa, C.P. 16880	5548 5626
Santa Cruz Xochitepec	Camino a Santiago, col. Pueblo Santa Cruz Xochitepec, C.P. 16100	
Santiago Tepalcatlalpan	Sócrates Esq. Aquiles Serdán, col. Santiago Tepalcatlalpan, C.P. 16200	

Centros de Atención del InmujeresDF

Álvaro Obregón		
Nombre del servicio	Dirección	Teléfono
Alaíde Foppa	Prolongación calle 4, col. Tolteca, c.p 01150 (dentro del Parque de la Juventud)	5276 6889
Azcapotzalco		
Marcela Lagarde	Av. 22 de Febrero No. 423, col. Barrio San Marcos, C.P. 02260	5353 9762
Cuajimalpa		
Tina Modotti	Leopoldo Salazar s/n, col. Copilco el Alto, C.P. 04360	5658 2214

Gustavo A. Madero		
Nahui Ollín	Av. Fray Juan de Zumárraga s/n col. villa Aragón, C.P. 07050	5781 4339
Iztacalco		
Coatlícue	Av. Santiago s/n Esq. Playa Rosarito, col. Barrio Santiago, C.P. 0880 (en el Centro Social)	9180 1468
Iztapalapa		
Elena Poniatowska	Camino Cerro de la Estrella s/n, col. Santuario Aculco, C.P. 09009 (Centro social Villa Estrella, Módulo 4,)	5685 2546
La Magdalena Contreras		
Cristina Pacheco	Piaztic s/n frente a Secundaria No. 262, Col. San José Atacaxco C. P. 10378, Del. La Magdalena Contreras	5595.9247
Miguel Hidalgo		
Frida Kahlo	Av. Parque Lira No. 128, col. Ampliación Daniel Garza, C.P. 11840	5277 7267
Milpa Alta		
Cihual In Calli	Av. Constitución Esq. Yucatán, col. Centro Villa Milpa Alta (atrás del Mercado Benito Juárez)	5862 3150
Tláhuac		
Rosario Castellanos	Margarita s/n, entre Geranio y Jacaranda, col. Quiahuatla, C.P. 13090	5842 8689
Tlalpan		
Yaoccihuatl	Carretera Federal Cuernavaca No. 2, col. La Joya, C.P. 14090	5513 5985
Venustiano Carranza		
Esperanza Brito de Martí	Prolongación Lucas Alamán No. 11, 1er piso, col. Del parque, C.P. 15960	5764 3226
Xochimilco		
Laureana Wright González	Francisco I. Madero No. 11, col. Barrio El Rosario, C.P. 16070	5675 1188

Servicios Médicos Especializados en Interrupción Legal del Embarazo en el DF.

Nombre del servicio	Dirección	Número telefónico
Beatriz Velasco	Eduardo Molina Esq. Peluqueros, col. 20 de Noviembre, del. Venustiano Carranza (metro canal del norte)	5789 0432
Marta Lamas	Mariano Escobedo No. 148. Col. Anáhuac, del. Miguel Hidalgo (1er piso del Hospital México-España)	5531 6285 5531 6287
Santa Catarina	Nuevo León Mz. 318 Lt. 9, col. Miguel de la Madrid Hurtado, del. Iztapalapa	5832 2441

7.2 Glosario

- **Adultismo.** Se basa en el no reconocimiento de las personas jóvenes como sujetas de derecho, les considera personas inferiores e incapaces de tomar decisiones, por lo cual se les debe enseñar, disciplinar, castigar y guiar en el mundo de los adultos.
- **Deconstruir:** Consiste en deshacer analíticamente los elementos que constituyen una estructura conceptual, pero no con la intención de destruir, si no con el objetivo de comprobar cómo está hecho o con la intención de crear nuevas versiones.
- **Equidad:** Se refiere a la construcción de relaciones igualitarias entre las personas, basadas en la justicia social, por lo cual contempla trabajar en los orígenes de la desigualdad.
- **Género.** Se refiere a la construcción cultural que se hace de ser mujer u hombre y lo que cada sociedad atribuye como comportamientos "adecuados" para ellas y ellos.
- **Grupos etéreos:** Se refiere a los distintos grupos de edad.
- **Hegemónico.** Se refiere al dominio de un modelo sobre otro, generalmente asumiendo que éste es el mejor o el único.
- **Heteronormatividad:** Es un régimen social, político y económico que impone las prácticas sexuales heterosexuales mediante diversos mecanismos médicos, artísticos, educativos, religiosos, jurídicos, etc. y mediante diversas instituciones que presentan la heterosexualidad como modelo único.
- **Homogeneizantes:** Alude a que invisibiliza las diferencias y la diversidad.
- **Identidad de género:** Alude a la percepción subjetiva que una persona tiene sobre sí misma en cuanto a sentirse hombre o mujer.
- **ITS:** Infecciones de Transmisión Sexual.
- **juventudes.** Término utilizado como una manera de reivindicar la diversidad que existe entre las personas jóvenes.
- **Lenguaje incluyente:** Es el uso del lenguaje que da respuesta a aquellas expresiones de la comunicación que invisibilizan a las mujeres, las subordinan, las humillan y estereotipan.
- **Lenguaje sexista:** Es aquel en donde las mujeres son invisibilizadas o que reproducen estereotipos de género y generan discriminación.
- **Paradigmas.** Es la forma de visualizar e interpretar los múltiples conceptos, esquemas o modelos del comportamiento en todas las etapas de la humanidad en lo psicológico y filosófico, (y en diversas disciplinas, como el trabajo social), que influyen en el desarrollo de las diferentes sociedades.
- **SIDA:** Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida.
- **VIH:** Virus de Inmunodeficiencia Humana.
- **Violencia:** Toda acción u omisión derivada del uso del poder que tenga por objeto o resultado dañar a una persona.
- **Vulnerabilizadas.** Se usa en lugar de grupos o poblaciones vulnerables. La razón de ser de este concepto es que ningún ser humano, ni grupo poblacional es vulnerable por naturaleza. Son las condiciones y factores de exclusión o discriminación, los que hacen que muchas personas y grupos de personas vivan en situación de vulnerabilidad y de bajo disfrute de los derechos humanos.