



CAJA DE HERRAMIENTAS



EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL **PARA** **ADOLESCENTES**



Con el apoyo de:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Agencia Suiza para el Desarrollo
y la Cooperación COSUDE



Terre des Hommes
Suisse

POR LA NIÑEZ Y UN DESARROLLO SOLIDARIO

CAJA DE HERRAMIENTAS

“Educación sexual integral para adolescentes”

Consultoras:

Dra. Carmen Rosa Heredia – NECIOSUP

Lic. Sisary Layala Poémape Heredia

Equipo revisor:

Carmen Barrantes

Carmen Montes

Lizeth Vergaray

Edición:

Carmen Barrantes Takata

TdH Suisse, Coordinación Regional de Comunicaciones e Incidencia

Corrección de estilo:

Magdalena Rodríguez

Diseño y diagramación:

Christian Espinoza

© 2024

ISBN N° 9786124844874

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°

Distribución mundial Primera edición digital, setiembre 2022

Libro electrónico disponible en:

www.terredeshommessuisse.org.pe



Terre des Hommes Suisse

Jr. Josefina Ramos de Cox 190 Dpto 303, Torre A,

Condominio Parque de las Leyendas, San Miguel

<https://terredeshommessuisse.org.pe>

Esta publicación forma parte del programa Educación para el Desarrollo Sostenible y Solidario (EDS) de Terre des Hommes Suisse. Es apoyada por la Agencia Suiza para el Desarrollo y la Cooperación (COSUDE), Departamento Federal de Asuntos Exteriores (DFAE). Terre des Hommes Suisse asume toda la responsabilidad del contenido de este documento.

ISBN: 978-612-48448-7-4



9 786124 844874



Con el apoyo de:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Agencia Suiza para el Desarrollo
y la Cooperación COSUDE**



ÍNDICE DE CONTENIDO

GLOSARIO DE TÉRMINOS	6
PRESENTACIÓN	8
I. INTRODUCCIÓN	10
1.1. ¿Qué contiene la caja de herramientas?	10
1.2. Objetivos	10
II. POR QUÉ ENSEÑAR A LAS/LOS ADOLESCENTES EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL	12
2.1. La problemática de la sexualidad, salud sexual y reproductiva en la adolescencia	12
2.2. Las consecuencias en el desarrollo de los y las adolescentes	16
2.3. La adolescencia: etapa propicia para trabajar educación sexual integral en el ejercicio de su sexualidad y en el marco de sus derechos sexuales y reproductivos	20
III. ORIENTACIONES PARA TRABAJAR CON LAS/LOS ADOLESCENTES	25
3.1. ¿Cómo está organizada la caja de herramientas?	25
3.2. Metodología de la caja de herramientas	25
3.3. Enfoques para trabajar el tema	26
3.4. Claves para facilitar el taller con las/los adolescentes	31
IV. CAJA DE HERRAMIENTAS Y RECURSOS: SESIONES	39
4.1. Reconociendo y aceptando los cambios en la adolescencia	39
4.2. Comprendiendo el sexo y la sexualidad en la adolescencia	48
4.3. Relaciones de igualdad: género, roles y estereotipos en la adolescencia	54
4.4. Diferenciando la salud sexual de la salud reproductiva en la adolescencia	62
4.5. Conociendo los derechos sexuales y los derechos reproductivos de la adolescencia	73
4.6. Rompiendo mitos sobre educación sexual integral	103



4.7. Identidad: reconociéndose como únicos/as y valiosos/as	113
4.8. Entendiendo la diversidad sexual y la orientación sexual	123
4.9. Reconociendo y diciendo “no” a la homofobia, bifobia y transfobia	134
4.10. Amistad y enamoramiento libres de violencia	143
4.11. Nuestros sueños primero	154
4.12. Nuestro cuerpo, nuestra decisión: El consentimiento e identificación de la violencia sexual	164
V. CAJA DE HERRAMIENTAS Y RECURSOS: DATOS CLAVE	175
5.1. Los cambios en la adolescencia	175
5.2. Sexo y sexualidad en la adolescencia	185
5.3. Relaciones de igualdad: género, roles y estereotipos en la adolescencia	196
5.4. La salud sexual y la salud reproductiva en la adolescencia	207
5.5. Derechos sexuales y derechos reproductivos de la adolescencia	216
5.6. Mitos sobre educación sexual integral	219
5.7. Identidad: reconociéndose como únicos/as y valiosos/as	226
5.8. Entendiendo la diversidad sexual y la orientación sexual	232
5.9. Reconociendo y diciendo “no” a la homofobia, bifobia y transfobia	232
5.10. Amistad y enamoramiento libres de violencia	236
5.11. Prevención del embarazo adolescente desde el proyecto de vida y la planificación familiar	249
5.12. Prevención de la violencia sexual desde el consentimiento	244
VI. ANEXOS	251
6.1. Dinámicas de presentación o para romper el hielo	
VII. BIBLIOGRAFÍA	263



GLOSARIO DE TÉRMINOS

ABUSO SEXUAL: Se refiere a contactos e interacciones con la finalidad de obtener gratificación sexual y/o estimularse sexualmente a sí mismo o a otra persona. Este puede ocurrir entre personas adultas o menores de edad, el énfasis se encuentra en la existencia de una situación de abuso de poder por razón de edad, sexo, clase social, coerción, amenazas, entre otros.

ACOSO CIBERNÉTICO/CIBERBULLYING:

Uso de los medios de internet, celulares y videojuegos online para ejercer el acoso psicológico y humillación de una persona, realizado entre pares, adolescentes o adultos. No se refiere solamente al acoso sexual.

ACOSO SEXUAL CALLEJERO:

Esta violencia incluye prácticas como silbidos, comentarios sexualmente explícitos, miradas fijas, masturbación pública, seguimiento, tocamientos (“metida de mano”), exhibicionismo (mostrar los genitales), entre otros, del que son víctimas las mujeres cotidianamente en la calle o en el transporte público.

ADOLESCENCIA:

Período comprendido entre los 10 a los 19 años de edad, donde se producen múltiples y acelerados cambios que comprometen su maduración física, emocional, cognitiva y sexual, el desarrollo de una búsqueda afectiva, de la participación en la sociedad, la valoración ética y estética de cosas y personas.



ABUSO SEXUAL

Los contactos e interacciones entre **una persona adulta con un/una menor de 18 años** con la finalidad de obtener gratificación sexual y/o estimularse sexualmente él mismo o a otra persona.

CONSENTIMIENTO:

Es el acuerdo voluntario, entusiasta y claro entre las y los participantes para involucrarse en una acción sexual específica.

ESTEREOTIPOS DE GÉNERO:

Ideas, actitudes y valores preconcebidos que se tienen respecto a una persona o grupo de personas, en función del género y el sexo. Suponen una generalización excesiva de una característica o aspectos de grupo o la persona a que se refieren.

GÉNERO:

Es un concepto que se refiere a las diferencias de roles según



su sexo asignado construidas socialmente, basadas en sus diferencias biológicas. Se trata de cómo las sociedades han establecido comportamientos, responsabilidades, roles y espacios de los hombres y las mujeres; es decir que es una construcción social de una serie de normas establecidas y asignadas a las personas de acuerdo al sexo con el que nacen.

MICROMACHISMOS:

Son comportamientos discriminatorios que por su carácter cotidiano están tan naturalizados en una cultura tanto para mujeres como para hombres. Sus características incluyen ser sutiles y poco visibles, pero constituyen violencia de género.

ORIENTACION SEXUAL:

La organización específica del erotismo y/o el vínculo emocional de un individuo en relación con género por el que siente atracción. La orientación sexual puede manifestarse en forma de comportamientos, pensamientos, fantasías o deseos sexuales, o en una combinación de estos elementos.

ROLES DE GÉNERO:

Son construcciones sociales que conforman los comportamientos, las actividades, las expectativas y las oportunidades que se consideran apropiados para los hombres y las mujeres, en un determinado contexto sociocultural.

SALUD SEXUAL:

Es un estado de bienestar físico, mental y social en

relación con la sexualidad, y no solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o malestar.

SALUD REPRODUCTIVA:

Es un estado general de bienestar físico, mental y social, y no de mera ausencia de enfermedades o dolencias, en los aspectos relacionados con el sistema reproductivo, sus funciones y procesos.

SEXO:

Las características biológicas que identifican a una persona.

SEXTING:

Se refiere a texto, imágenes o videos con contenido sexual, erótico entre dos personas a través de los teléfonos celulares o redes.

SEXUALIDAD:

Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción.

VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO:

Se refiere a los actos dañinos dirigidos contra una persona o un grupo de personas debido a su género. Tiene su origen en la desigualdad de género, el abuso de poder y la existencia de normas dañinas. El término se utiliza principalmente para subrayar el hecho de que las diferencias estructurales de poder basadas en el género colocan a las mujeres y niñas en situación de riesgo frente a múltiples formas de violencia.



PRESENTACIÓN

La sexualidad es un aspecto fundamental de la vida humana; no obstante, las conversaciones al respecto suelen ser evasivas, confusas o directamente evitadas. En muchas sociedades, sigue siendo un tema tabú. Por esta razón, la educación sexual integral tiene como objetivo proporcionar información, estrategias y conocimientos que permitan ejercer una sexualidad libre, placentera, y exenta de violencia, riesgos o consecuencias no planificadas.

La adolescencia es un momento crucial para promover una educación que aborde la sexualidad de manera integral, considerando aspectos como las características anatómicas, el placer, la toma de decisiones, el consentimiento y los métodos de planificación reproductiva. Este período de transición entre la niñez y la adultez es clave en la formación de la identidad de género, la sexualidad y las prácticas libres de violencia. Por ello, es esencial garantizar el acceso a una educación que fomente el desarrollo hacia un horizonte equitativo, basado en el respeto mutuo, libre de prejuicios y desinformación.

La voz, intereses y experiencias de las y los adolescentes son vitales en el proceso de transformación de las prácticas alrededor de la sexualidad en nuestra sociedad. Desde Terre des Hommes Suisse (TdH Suisse) buscamos impulsar acciones que promuevan la educación sexual integral (ESI) en adolescentes de todos los géneros, lo cual significa

garantizar un futuro más seguro, más sano, más próspero y más sostenible. Para tal fin Terre des Hommes Suisse ha elaborado la presente caja de herramientas, con el objetivo de proporcionar conceptos y ejercicios vivenciales que facilitan la identificación de creencias y comportamientos respecto de la sexualidad de los y las adolescentes.

Para la construcción del material se inició la etapa de recojo y sistematización de información mediante la utilización de grupos focales y la aplicación de una encuesta virtual dirigida a adolescentes de ambos sexos de las localidades de Cusco y Madre de Dios que participan de los proyectos de TdH Suisse. El detalle de los resultados fue de utilidad para comprender las perspectivas y experiencias de los y las adolescentes respecto a su educación sexual integral. Con tales insumos, se dispusieron las temáticas y metodología de trabajo que se desarrollan aquí. De esta manera, con la activa participación de las y los adolescentes, hemos desarrollado contenidos y ejercicios que facilitarán el proceso de identificación de creencias, ideas y comportamientos que reproducen las desigualdades de género, con la finalidad de fomentar actitudes igualitarias en el ámbito de la sexualidad, así como la toma de decisiones alrededor de su reproducción. Además, las y los facilitadores y docentes encontrarán los conceptos básicos y las pautas necesarias de acompañamiento en el diálogo sobre los diferentes temas en torno de la educación sexual



integral. La metodología es participativa, práctica y sencilla en el uso de recursos, aplicable tanto en modalidad virtual como presencial.

Esta caja de herramientas está dividida en cinco capítulos. En el primero, se explican sus principales características y objetivos. En el segundo, se desarrollan las razones por las cuales es importante abordar la educación sexual integral en la adolescencia. En el tercer capítulo, se brindan orientaciones para las/los facilitadores y docentes en el trabajo con las y los adolescentes. El cuarto capítulo contiene las sesiones propiamente dichas, con explicaciones paso a paso de las dinámicas y ejercicios a trabajar. Finalmente, en el quinto capítulo, se profundiza sobre los datos e información específica de cada tema desarrollado que las y los facilitadores/as deben revisar antes de la dinámica aplicada en cada sesión.

Si bien la caja de herramientas cuenta con doce sesiones, pueden realizarse en el orden que aparecen o de acuerdo al conocimiento de los y las facilitadores/as y docentes sobre el contexto y necesidades de las y los adolescentes, niñas y niños. Asimismo, cada sesión podría ser dividida en dos, en caso de que se requiera, dependiendo del tiempo que demande su desarrollo, a razón de que algún encuentro podría requerir más tiempo de reflexión con los y las participantes.

Esperamos que estas herramientas les sean de utilidad a las personas que trabajan con adolescentes de cualquier

género y orientación sexual y contribuyan a la construcción de una sociedad igualitaria, así como al acceso a educación sexual integral. Como se mencionó al inicio, proponemos otra mirada sobre los y las adolescentes como agentes de cambio de sus propias vidas y de la sociedad.

EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL

La educación sexual integral (ESI) en adolescentes mujeres y hombres significa garantizar un futuro más seguro, más sano, más próspero y más sostenible.





I. INTRODUCCIÓN

1.1. ¿Qué contiene la caja de herramientas?

Esta caja de herramientas está dotada de un conjunto de conceptos, dinámicas, prácticas y recursos didácticos que te ayudarán a incentivar reflexiones en las y los adolescentes para el ejercicio de una sexualidad libre de violencia. El objetivo es que ellos y ellas encuentren la capacidad de afrontar la violencia de género y evitar situaciones tales como el embarazo temprano. Las adolescentes son todavía más vulnerables, ya que existen desventajas motivadas por las barreras estructurales de género presentes en los hogares, la comunidad, entre sus pares y en sí mismas.

El uso de los conocimientos sobre educación sexual integral ayuda en el empoderamiento de adolescentes de cualquier género ya que promueve la posibilidad de generar actitudes críticas y comportamientos con un enfoque de igualdad frente a los mitos y estereotipos en el ejercicio de su sexualidad. Asimismo, fomenta la adquisición o el reforzamiento de sus capacidades en relación a su desarrollo, autoestima, identidad y autonomía, lo que les permite desplegar estrategias de prevención o autocuidado y promover su participación individual y colectiva frente al ejercicio de su sexualidad, prevenir embarazos no planificados y la violencia de género en todas sus manifestaciones. No hay que olvidar que tales situaciones de vulneración de los derechos de las y los adolescentes se pueden presentar en el entorno familiar,

escolar o social, y por ello es necesario crear conciencia a través de la información y diversas estrategias que permitan mejorar el ejercicio libre de la sexualidad con enfoque de equidad de género y protección contra todo tipo de riesgos, violencia y discriminación.

De igual forma, encontrarás un marco conceptual que te brindará información necesaria para orientar y dirigir las reflexiones con las y los adolescentes. Este marco ha sido elaborado tomando como base los enfoques de equidad de género, derechos humanos, derechos sexuales y reproductivos, interseccionalidad, inclusión en la diversidad e interculturalidad. Esto les permitirá involucrarse en la construcción de una sociedad igualitaria y justa, con ejercicio autónomo de su sexualidad, libre de violencia de género, basada en el respeto y los valores democráticos que reconoce a hombres, mujeres y diversidades como iguales ante la ley, que se refleja en igualdad de oportunidades y de derechos en todos los ámbitos de la vida social.

Está dirigida a las/los promotores(as), facilitadores(as) de Terre de Hommes Suisse y sus copartes, así como a docentes, para trabajar con las y los adolescentes sobre educación sexual integral.

1.2. Objetivos.

La caja de herramientas busca alcanzar los siguientes objetivos:



- a. Dotar a las y los promotores/as, formadores/as o docentes de un conjunto de herramientas y recursos didácticos que les permitan realizar sesiones de información y asesoría a adolescentes en educación sexual integral.
- b. Brindar recursos conceptuales a las y los promotores/as, formadores/as y docentes para afianzar sus conocimientos y guiar las reflexiones que cada herramienta proporciona en su uso práctico.
- c. Fomentar en las y los adolescentes conocimientos, reflexiones críticas, cambios de actitudes, desarrollo de habilidades para la toma de decisiones y cuestionamiento de creencias y mitos frente al cuidado de su cuerpo, las relaciones interpersonales y el libre ejercicio de su sexualidad
- d. Contribuir al protagonismo, participación e involucramiento de las y los adolescentes en su propio desarrollo y su formación como agentes de cambio en la construcción de una sociedad justa, igualitaria y libre de toda forma de violencia de género.

CAJA DE HERRAMIENTAS

Contiene un conjunto de **conceptos, dinámicas, prácticas y recursos didácticos** que te ayudarán a incentivar reflexiones en las y los adolescentes para el ejercicio de **su sexualidad libre de violencia y riesgos.**





II. POR QUÉ ENSEÑAR A LAS/LOS ADOLESCENTES EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL

2.1. La problemática de la sexualidad, salud sexual y reproductiva en la adolescencia.

Durante la pandemia por COVID-19 en el Perú, se ha logrado identificar diversos problemas que afectan el ejercicio de la sexualidad con equidad de género y atentan contra el interés superior y los derechos de niñas, niños y adolescentes. Tales dificultades se expresan en distintas condiciones y situaciones que requieren un tratamiento diferenciado y especializado en la atención de sus necesidades personales y/o como parte del grupo familiar¹.

A pesar de los años y los avances en relación a los derechos de las personas y en particular los relativos a las niñas, niños y adolescentes, aún persisten problemáticas sociales que afectan el bienestar y vulneran sus derechos humanos, y en especial los derechos sexuales. La violencia sexual, la explotación sexual de niñas, niños y adolescentes (ESNNA), el bullying homo y transfóbico, las uniones a edades tempranas, el acoso cibernético, el acoso sexual, la violencia en los vínculos afectivos, los embarazos no planificados entre adolescentes, las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH/sida, son problemáticas actuales que es imprescindible abordar en busca de un cambio de perspectiva y de la protección de esa población. Es

necesario precisar y poner énfasis en que la mayoría afecta a las mujeres, especialmente a niñas y adolescentes, y a los adolescentes, debido a las prácticas culturales y sociales de crianza que refuerzan relaciones inequitativas, de violencia basada en género o violencia por prejuicio.

La violencia basada en género se refiere a los actos dañinos dirigidos contra una persona o un grupo de personas en razón de su género. Tiene su origen en la desigualdad, el abuso de poder y la existencia de normas que vulneran los derechos humanos. El término se utiliza principalmente para subrayar el hecho de que las diferencias estructurales de poder basadas en el género colocan a las mujeres y niñas en situación de riesgo frente a múltiples formas de violencia. La violencia basada en género es una problemática que afecta mayoritariamente a las mujeres, adolescentes y niñas, pero también a los y las adolescentes por su identidad u orientación sexual, desarrollando la violencia por prejuicio contra personas lesbianas, gais, bisexuales, trans (femeninas, masculinos y no binarios) e intersex. Estas formas de violencia se manifiestan en su dimensión física, psicológica, sexual, económica y por prejuicios, y puede ocurrir en diferentes espacios: casa, escuela, comunidad, internet, medios de comunicación, transporte

¹ Defensoría del Pueblo. 2020.



público y trabajo, entre otros. El impacto de esta violencia limita el pleno desarrollo y acceso a oportunidades en la persona, en especial en la etapa de la adolescencia, y sus consecuencias pueden ser transitorias o duraderas, con efectos fatales para el desarrollo o los planes de vida de una persona, llegando incluso a la muerte.

Según la ENDES 2021 (Encuesta Demográfica y de Salud Familiar), el 54,9% de mujeres fue víctima de violencia ejercida alguna vez por el esposo o compañero. Las residentes del área urbana (55,2%) presentan mayor prevalencia en comparación con las residentes del área rural (53,8%). Entre las formas de violencia, destaca la violencia psicológica y/o verbal (50,8%), la violencia física (26,7%) y la violencia sexual (5,9 por ciento).

Respecto a la identificación étnico-racial, las mujeres autoidentificadas con grupos nativos como quechua, aimara, de la Amazonía, perteneciente o parte de otro pueblo indígena u originario representan el 54,4% de las víctimas de violencia psicológica o verbal. Por otro lado, la violencia psicológica y/o verbal fue declarada en mayor porcentaje por aquellas que aprendieron en su niñez alguna lengua nativa, es decir: quechua, aimara o lengua originaria de la selva u otra (55,5 por ciento).

En el país, casi 8 de cada 100 mujeres que estuvieron

en pareja alguna vez declararon que fueron víctimas de violencia física y/o sexual por parte de su actual o último esposo o compañero en los 12 meses anteriores a la encuesta². Esta muestra incluye a mujeres de entre 15 y 49 años. En 2021, el mayor porcentaje de mujeres que declararon ser víctimas de violencia física y/o sexual tenían educación secundaria (8,3%); sin embargo, el porcentaje es muy similar al de aquellas mujeres que concluyeron solo el nivel primario (8%). Según el área de residencia, la violencia física y/o sexual fue declarada en mayor proporción por aquellas residentes rurales (9,2%). La violencia física y/o sexual fue declarada en mayor porcentaje por las mujeres que se autoidentificaron con el grupo de origen nativo (9,6%); por el contrario, en menor porcentaje fue en el grupo de mujeres que se autoidentificaron con la etnia mestiza (6,8 por ciento).

Frente a la violencia enfrentada, es importante considerar la búsqueda o no de ayuda. El 44% de las mujeres declaró haber recurrido a personas cercanas para buscar ayuda cuando experimentaron violencia física por parte del esposo o compañero. De ellas, con mayor frecuencia recurrieron a la madre (41,2%); luego a una amiga/o, vecina/o (18,8%), hermana (15,7%), padre/madre (13,9%), otro/a pariente (13,3%), hermano (11,4%), entre otras personas. El 29,3% de mujeres declararon haber recurrido a alguna institución para buscar ayuda cuando experimentaron violencia física

²ENDES, 2021.



La educación sexual integral enseña sobre **planificación familiar y las expresiones de su identidad y orientación frente a su sexualidad**, lo que es muy importante en la adolescencia.

por parte del esposo o compañero. Por otro lado, entre las principales razones reportadas por las mujeres que dijeron no haber buscado ayuda se encuentran: pensar que no era necesario (42,9%), sentir vergüenza (16,8%) y no saber adónde ir o no conocer servicios de protección (11 por ciento). Además, el 17,2% mencionó tener algún tipo de miedo, que comprende en mayor porcentaje el miedo a que les pegaran de nuevo a ella o a sus hijos (8,4%) seguido del miedo de causarle problemas a la persona que le pegó (5,6%) y el miedo al divorcio o separación (3,2 por ciento).

Sobre la gestación en la adolescencia, durante el año 2020³ se registró, a nivel nacional, un total de 48.575 nacimientos cuyas madres tenían el rango de edad de hasta 19 años, de los cuales 1.179 (2,4%) nacimientos fueron en niñas menores de 14 años y 24 nacimientos en niñas menores de 10 años. Habiendo pasado de 9 casos en el 2019 a 24 casos en el año 2020; es decir casi se ha triplicado⁴. Estas cifras son de profunda y permanente preocupación, considerando

que, conforme a nuestro ordenamiento jurídico, se debe presumir un embarazo en una niña o adolescente menor de 14 años como un acto de violación sexual, por lo que su atención debe ser integral, especializada e inmediata⁵.

El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), en 2019, también registra que, del total de las adolescentes de 15 a 19 años, el 12,6% ya estuvo alguna vez embarazada, encontrándose los mayores porcentajes de embarazo en las mujeres del área rural, de la región de la selva, con educación primaria, y las que se encuentran en el quintil inferior de riqueza. Al comparar estas cifras con los hombres, menos de 1% de ellos son padres a la misma edad, evidenciándose marcadas diferencias de género⁶. También es necesario precisar que la tasa de fecundidad adolescente fue más alta en el área rural que en la urbana, colocando al Perú como uno de los siete países con más altas tasas de embarazo adolescente a nivel de América Latina y el Caribe (OPS, 2018)⁷.

³Sistema de Registro del Nacido Vivo, Ministerio de Salud.

⁴Defensoría del Pueblo, "Informe sobre la supervisión de la atención integral en niñas y adolescentes embarazadas producto de violación sexual" en establecimientos de salud, 2021.

⁵Lineamientos de Educación Sexual Integral para la Educación Básica. MINEDU. 2021.

⁶UNFPA, 2012.

⁷Lineamientos de Educación Sexual Integral para la Educación Básica. MINEDU. 2021.



Según el ámbito geográfico⁸, los mayores porcentajes de adolescentes alguna vez embarazadas se encuentran en el área rural (22,7%) y en las residentes de la selva (23%), y los menores porcentajes en el área urbana (10%), con una prevalencia menor en la Lima metropolitana (8,9 por ciento)⁹.

Para el año 2021, a nivel nacional, los resultados de la ENDES mostraron que la tasa de fecundidad adolescente fue de 41 nacimientos por cada 1000 mujeres de entre 15 y 19 años. Esta situación refleja la necesidad de fortalecer el acceso universal a la salud reproductiva, y además muestra la situación de vulnerabilidad.

Respecto del ejercicio de la sexualidad, la educación sexual integral enseña sobre planificación familiar y las expresiones de su identidad y orientación sexual, lo que es muy importante para un desarrollo integral libre de violencia, con autonomía y sin discriminación.

De acuerdo con la ENDES 2019, el 23,9% de mujeres de 15 a 49 años del área rural actualmente unidas no usan ningún método de planificación familiar¹⁰. Asimismo, es importante tener en cuenta que la mayoría de las adolescentes recurre a internet para encontrar información sobre temas

sexuales, en muchos casos estos datos no son verificados, están incompletos y son poco seguros¹¹.

Según la ENDES 2021, más de tres cuartos de las mujeres actualmente unidas (casadas y/o convivientes con una edad de 15 a 49 años) estaban usando algún método anticonceptivo al momento de la entrevista (78,1%), de ellas, el 57% algún método moderno y el 21,1% alguno tradicional. El uso de métodos tradicionales es mayor en el área rural que en la urbana (28,2% y 19%, respectivamente).

Sobre la orientación o identidad de género, en una encuesta virtual realizada a nivel nacional en personas lesbianas, gais, travestis/trans, bisexuales, intersexuales y queers (LGTBIQ+) de 18 a 29 años, el 56,5% de la población dijo sentir temor de expresar su orientación sexual y/o identidad de género, señalando como principal motivo el miedo a ser discriminado y/o agredido (72%), así como el temor a perder a la familia (51,5%), a perder el trabajo (44,7%) y a no ser aceptado por los amigos (33%). Alrededor del 14% expresó su temor a perder el lugar donde vive o a no conseguir lugar donde vivir.

En cuanto al conocimiento de la familia¹², sobre su identificación como persona LGTBQ+, el 71,5% de

⁸ENDES 2019. INEI.

⁹dem 7.

¹⁰dem 7.

¹¹Care Perú. "La importancia de la educación sexual integral para el desarrollo de las niñas". <https://www.care.org.pe/la-importancia-de-la-educacion-sexual-integral-para-el-desarrollo-de-las-ninas/>

¹²Primera Encuesta Virtual para Personas LGTBQ+, INEI, 2017.

¹³dem 10.



participantes reveló que alguno de sus familiares sabe que pertenece a este grupo de población. En relación a las reacciones, el 43% indicó que sus familiares la/lo respetan e integran, el 35,9% la/lo aceptan pero niegan su orientación sexual y el 18% la/lo obligaron a asistir a un psicólogo, curandero u otro. Un grupo de familiares (11%) se identificó con la defensa de los derechos LGBTI, mientras que un 10% declaró que no la/lo apoyan ni aceptan en su entorno familiar.

En relación con la violencia y actos de discriminación sufridos por la población LGBTI, según datos del INEI en la primera encuesta virtual¹⁴ para esta población, el 63% de las personas LGBTI manifestó haber sido víctima de algún acto de discriminación y/o violencia. Los escenarios donde ocurrieron estos hechos han sido principalmente los espacios públicos (65,6%), el ámbito educativo (57,6%), los medios de transporte y los espacios comerciales (42%) y de ocio (41 por ciento). En cuanto a los agresores, el 55,8% está compuesto por las y los compañeras/os de escuela y padres de estos, seguidos por el 43% de líderes religiosos, el 33% de funcionarios públicos, el 28% de miembros de la propia familia y el 22% de personal administrativo de algún servicio público. También es agredida la población en el ámbito laboral por jefes y jefas y por compañeras/os de trabajo (17,4%) y por el personal de los servicios de salud (15,4 por ciento).

De acuerdo con el Ministerio Público¹⁵, solo el 2% de las investigaciones fiscales entre el 2012 y 2021 señala como posible móvil de un delito la discriminación por orientación sexual o por identidad de género. Sin embargo, tras un análisis de las evidencias, los especialistas encontraron que al menos 68% de los asesinatos mostraban indicios de violencia por prejuicio contra dicha comunidad. La mayoría de las víctimas eran hombres gais (55,8%) y mujeres trans (37,5%) o percibidas como tales. Principalmente eran personas adultas de entre 25 y 54 años (72,7%), peruanas (94,3%), que habían cursado algún grado de la educación secundaria (69,4%) y se desempeñaban, en su mayoría, como estilistas (36,4%), ocupación que implica una mayor visibilidad de la orientación sexual o identidad de género de la víctima y, en consecuencia, una mayor probabilidad de ser violentada.

2.2. Las consecuencias en el desarrollo de los y las adolescentes.

La estadística de embarazo en edades tempranas en la adolescencia impacta negativamente en la trayectoria educativa de la adolescente, conllevando a la interrupción o atraso en los estudios. Así, según datos estadísticos¹⁶, el 84,4% de las adolescentes embarazadas ya no asisten a la escuela, colegio, instituto superior o universidad, convirtiéndose el embarazo en la principal razón de

¹⁴Primera Encuesta Virtual para Personas LGBTI. INEI. 2017.

¹⁵Características criminológicas de las muertes dolosas de las personas LGBT en el Perú, 2012 – 2021.

¹⁶ENDES 2014. INEI.



Las consecuencias de un **embarazo en la adolescencia por una violación sexual y la pérdida del apego a su propio cuerpo.**

abandono de los estudios (48,1%), seguida por la falta de dinero (17,5%). Mientras otros estudios informan que el 71% de las niñas y adolescentes que tuvieron su primera unión o matrimonio entre los 10 y los 17 años abandonaron la escuela por causa del embarazo o el cuidado de sus hijos¹⁷.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha establecido que las complicaciones durante el embarazo y el parto son la segunda causa de muerte entre las niñas y adolescentes de entre 15 y 19 años en el mundo. Esto, sin considerar los tres millones de abortos clandestinos que se practican al año y que contribuyen a la mortalidad materna y a los problemas de salud prolongados. En el Perú, de acuerdo a la ENDES 2021, el 6,6% de adolescentes de 15 a 19 años ya son madres y el 2,3% están embarazadas de su primer hijo. La prevalencia se encuentra en las áreas rurales, en la selva y en la pertenencia al quintil inferior de pobreza.

Respecto a las relaciones afectivas, la encuesta evidencia que la edad mediana de la primera unión en las mujeres de 25 a 49 años, para el total del país, fue 21,9 en el 2021. La edad mediana a la primera unión de pareja en las mujeres de 25

a 49 años fue después de 3,5 años de la primera relación sexual, a los 18,4 años. Las mujeres residentes en la región de la selva, sin embargo, muestran una edad mediana de unión más temprana (19,5 años).

El inicio de las relaciones sexuales en el total de las mujeres de 25 a 49 años fue a una edad mediana de 18,4 años; alrededor de un año más temprano entre las residentes del área rural, en comparación con las del área urbana (17,5 y 18,5 años, respectivamente) y sin mayor distinción según región natural, con excepción de las residentes en la selva (16,9 años). En contraste, solo la mitad de las mujeres de 12 a 24 años usaron el condón en su primera relación sexual (50,7 %).

Respecto a las mujeres en su diversidad étnico racial, entre las que se autoidentifican en el grupo negro, moreno, zambo, mulato, la media de la primera relación sexual fue más temprana (17,8 años) que en el resto de los grupos. Asimismo, fue más temprana en las que aprendieron alguna lengua nativa en su niñez (17,9 años).

¹⁷UNFPA y Plan Internacional, 2019.



Respecto a las mujeres en su diversidad por orientación sexual e identidad de género, la II Encuesta de Derechos Humanos 2019, realizada por el Ministerio de Justicia y Derechos Humanos e Ipsos, representa el primer esfuerzo de medición de población de la comunidad LGTBQ+ en el Perú. Un 8% de peruanos adultos se identifica como parte de la comunidad LGTBQ+. Ello equivale a más de 1 millón 700 mil peruanxs, peruanas y peruanos. En la encuesta Bus Express Ipsos 2022, se reconoce que existe la homofobia y esta se aprende principalmente en el hogar (25%), los medios de comunicación (11%), el barrio (10%), las instituciones religiosas (6%), la escuela (5%).

En relación con el vínculo entre el embarazo adolescente y la comunidad LGTBQ+, el artículo “Prefiero que seas puta a que seas leca. Impacto de la heteronormatividad en el embarazo adolescente”, realizado por la investigadora Irene del Mastro en alianza con la Universidad Peruana Cayetano Heredia, explora el interrogante acerca de si es el embarazo un mecanismo a través del cual las adolescentes que sienten deseos sexuales por otras mujeres buscan afirmarse como heterosexuales. La investigación sugiere que el estigma asociado a las relaciones romántico-eróticas entre personas del mismo sexo puede conducir a las adolescentes a involucrarse en comportamientos que les permitan ocultar, manejar o reducir los atributos

EMBARAZO NO DESEADO

Ante la falta de apoyo, algunas adolescentes consideran interrumpir embarazos no deseados mediante procedimientos muy riesgosos, lo cual representa un grave problema para su integridad.



²⁵ Infección generalizada durante el parto o posterior al parto.



desacreditables (en términos sociales) de su identidad. Cuando esto sucede en un contexto donde la norma y lo deseable es la heterosexualidad —y la maternidad es un valor del significado de ser mujer—, los mecanismos para lidiar con el estigma pueden incluir el embarazo adolescente, entre otros comportamientos de riesgo en los que podrían involucrarse. Esta representa una de las múltiples maneras con limitada exploración de la relación entre la comunidad LGTBQ+ y el embarazo adolescente.

El embarazo a temprana edad constituye también un alto riesgo a la salud física y mental de las adolescentes, lo que puede incluir diversas situaciones como depresión, estrés postraumático, angustia, insomnio, ideas suicidas, falta de atención médica por desconocimiento, ocultamiento por parte de la familia o porque no tienen acceso, por discriminación o vergüenza; riesgos de padecer distintas enfermedades ginecológicas propias por ser gestantes de riesgo; o pueden presentar altos riesgos de mortalidad o complicaciones como resultado de abortos clandestinos.

Las consecuencias de un embarazo en la adolescencia por una violación sexual, además de la marca del trauma psicológico del evento violento, puede provocar un rechazo al embarazo no deseado y la pérdida del apego a su propio cuerpo. Las víctimas se ven afectadas en su salud

física, incrementando el riesgo de morbilidad y mortalidad materna a temprana edad hasta en cuatro veces más que en un embarazo común. Esta situación representa un problema de salud pública que, además de agudizar las condiciones de vulnerabilidad, perpetúan el ciclo de pobreza y limitan el acceso a oportunidades.

En el estudio “Consecuencias socioeconómicas del embarazo y la maternidad adolescente en Perú”, realizado en 2021 por el Plan Internacional y Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), se establece que el embarazo adolescente y la maternidad temprana limitan la libertad de decisión de las niñas y las adolescentes debido a la educación interrumpida, los matrimonios, las uniones forzadas o, en algunos casos, el abandono. En la mayoría de estos casos tampoco se respeta su capacidad de decisión sobre sus cuerpos y sus derechos sexuales y reproductivos.

La violencia de género afecta de manera específica el desarrollo de las adolescentes. La adolescencia trae consigo varias etapas de importantes cambios físicos, neurológicos, de cognición, sexuales, emocionales y sociales. El que estos sean acompañados por roles de género que no refuerzan el empoderamiento las coloca en una situación de mayor vulnerabilidad que a sus pares varones.

²⁶Comité de los Derechos del Niño. Observación General Nº 4 (2003).

²⁷Idem 26.

²⁸<https://es.unesco.org/fieldoffice/lima/educacionsexualintegral>



Esta problemática funciona de dos maneras coexistentes. Primero, las adolescentes que no están empoderadas son más susceptibles a la violencia. Segundo, la violencia en sí misma impacta negativamente sobre las posibilidades de empoderamiento de las adolescentes. Además, es un fenómeno que afecta a las mujeres sin importar la clase social, raza, etnia, religión, edad u orientación sexual.

Entre sus expresiones más visibles se encuentra la violencia física, también conocida como violencia doméstica. Una de sus manifestaciones más comunes es el castigo físico como práctica de crianza. Las consecuencias de esta y otras manifestaciones de violencia física para las adolescentes incluyen el aumento en la carga de salud, es decir más tiempo y energía dedicados al cuidado para la recuperación de sí mismas. Asimismo, las hace aún más vulnerables a contraer otro tipo de enfermedades como la tuberculosis, sepsis¹⁸ durante el parto, cáncer y enfermedades cardiovasculares. Estas pueden impactar en su habilidad de acceder a la escuela, participar de espacios políticos y gozar de estabilidad económica.

La violencia sexual incluye consecuencias físicas como lesiones y/o infecciones genitales, orales y del tracto urinario, así como embarazos no deseados. Ante la falta de apoyo, algunas adolescentes consideran interrumpir embarazos

no deseados mediante procedimientos muy riesgosos, lo cual representa un grave problema para su integridad, así como consecuencias de tipo psicológico tales como la alteración de la capacidad para ejercer su autonomía reproductiva y sexual. También puede generar sentimientos de subvaloración, ideas o actos autodestructivos, estrés postraumático. Todo ello incrementa las posibilidades del uso de sustancias tóxicas para lidiar con sentimientos negativos.

Asimismo, es importante relacionar el embarazo adolescente como una de las causas de abandono escolar, repitiendo el ciclo de pobreza y quedando sin oportunidades de desarrollo o de empoderamiento en su comunidad.

2.3. La adolescencia: etapa propicia para trabajar educación sexual integral en el ejercicio de su sexualidad y en el marco de sus derechos sexuales y reproductivos.

La adolescencia es un período caracterizado por rápidos cambios físicos, cognoscitivos y sociales, incluida la madurez sexual y reproductiva; la adquisición gradual de la capacidad para asumir comportamientos y funciones de adultos que implican otras obligaciones y exigen nuevos conocimientos teóricos y prácticos¹⁹.

El Comité de los Derechos del Niño²⁰ señala en relación

¹⁸Infección generalizada durante el parto o posterior al parto.

¹⁹Comité de los Derechos del Niño. Observación General N° 4 (2003).

²⁰Idem 26.



Entre sus expresiones más visibles se encuentra la violencia física, también conocida como violencia doméstica. **Una de sus manifestaciones más comunes es el castigo físico** como práctica de crianza.

al principio de no discriminación que los Estados tienen la obligación de garantizar a todos los seres humanos menores de 18 años el disfrute de los derechos enunciados en la Convención, sin distinción alguna (art. 2º), independientemente de “la raza, el color, el sexo, el idioma, la religión, la opinión pública o de otra índole, el origen nacional, étnico o social, la posición económica, los impedimentos físicos, el nacimiento o cualquier otra condición del niño”. Añaden también la orientación sexual y el estado salud del niño o niña (con inclusión del VIH/sida y la salud mental), manifestando que los adolescentes que son objeto de discriminación son más vulnerables a los abusos, a otros tipos de violencia y explotación y su salud y desarrollo corren grandes peligros, y que tienen derecho a la atención y protección especial de todos los segmentos de la sociedad.

La Unesco²¹ señala que la educación sexual integral forma parte de una educación completa e indispensable a la que todo ser humano tiene derecho, ya que proporciona conocimientos, pero sobre todo competencias y habilidades para la vida. Esto es así en tanto la sexualidad forma parte de

la vida de las personas en sus diferentes etapas o edades, en toda su diversidad, contribuyendo al desarrollo social y de su identidad. La educación integral en sexualidad promueve valores basados en el respeto a las personas y a sus derechos, tales como la libertad, la no discriminación, el cuidado de la salud, la igualdad, la autonomía.

La educación sexual integral permite a las niñas y niños y adolescentes aprender a protegerse y denunciar casos de abusos sexuales, proporcionando los conocimientos y herramientas necesarias en función a su edad, y a responder asertivamente ante dichos casos. Asimismo, el enfoque de género promueve la igualdad de género, eliminando patrones machistas y empoderando a las mujeres.

Una educación sexual integral brinda herramientas para la vida que ayudan a enfrentar los retos diarios, tomar mejores decisiones y armar un plan de vida, así como el aumento del conocimiento de los y las adolescentes y una mejora de su actitud en lo que respecta a la salud y los comportamientos sexuales y reproductivos²².

²¹<https://es.unesco.org/fieldoffice/lima/educacionsexualintegral>

²²Por qué es importante la educación integral en sexualidad, Unesco. Disponible en: <https://es.unesco.org/news/que-es-importante-educacion-integral-sexualidad>



INFORMACIÓN CONFUSA

Las y los adolescentes **tienen acceso a información** confusa, contradictoria y no adecuada sobre sexualidad a través de diversos medios, **principalmente el internet**. Por eso se hace necesario brindarles información confiable que los prepare para llevar **una vida segura, productiva y satisfactoria**.

Hay evidencias que demuestran que adolescentes informados en educación integral en sexualidad han mejorado su autoestima y cambiado actitudes. Al tener más información sobre sexualidad, expanden sus conocimientos sobre su cuerpo, sus emociones, pierden mitos y creencias que limitan su desarrollo o su salud, lo que les permite tomar decisiones informadas y pensadas sobre el tema, como aplazar su iniciación sexual, en otros casos acceden a un mayor número de métodos que las y los protegen de embarazos tempranos y/o infecciones de transmisión sexual. En ese sentido, hay que reconocer que aprender sobre la propia sexualidad desde temprana edad les ayudará a poner en práctica dichas competencias a lo largo de sus vidas.

Los beneficios de desarrollar la educación sexual integral en la adolescencia son diversos, porque también contribuye a prevenir la violencia sexual, ya que los y las adolescentes pueden aprender a identificar señales negativas o conductas de riesgo, conocer y ejercer sus derechos sexuales y reproductivos y empoderarse para tomar decisiones informadas en el ejercicio de su sexualidad.

Las y los adolescentes tienen acceso a información confusa, contradictoria y no adecuada sobre sexualidad a través de diversos medios, principalmente internet. Por eso se hace necesario brindarles información confiable que los prepare para llevar una vida segura, productiva y satisfactoria. La educación sexual integral empodera a niñas, niños, y a las y



los adolescentes para que sean asertivos en sus decisiones respecto a su sexualidad, ayudándolos a desenvolverse en una sociedad donde la violencia contra las mujeres y las desigualdades basadas en el género persisten. Esto es de mucha importancia y necesidad en nuestro país, donde la violencia de género afecta cada vez más a las mujeres jóvenes, adolescentes y niñas, el embarazo se presenta en edades tempranas y la violencia por discriminación debido a la orientación e identidad sexual en la adolescencia está aún presente.

Algunas situaciones adversas que la ESI contribuye a prevenir²³:

- Embarazos adolescentes.
- Brechas de género.
- Violencia sexual contra niñas, niños y adolescentes.
- Violencia basada en género, como la violencia contra la mujer, la violencia durante el enamoramiento y el feminicidio.
- Trata de personas con fines de explotación sexual.
- Violencia en entornos virtuales, como “grooming”²⁴ (se denomina grooming a la situación en que un adulto acosa o abusa sexualmente de un niño o niña mediante el uso de las TIC), extorsión sexual o ciberacoso.
- Bullying basado en la orientación sexual e identidad de género.
- Acoso sexual en espacios públicos.

- Infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH/SIDA.
- Matrimonios forzados y convivencia temprana en ámbitos rurales.

El empoderamiento con educación sexual integral es un proceso con etapas y constante en la vida del ser humano. La adolescencia es una etapa crucial por los siguientes motivos:

- a) Representa un momento clave para reforzar y expandir el reconocimiento de los derechos sexuales y la sexualidad dentro de su desarrollo integral.
- b) La adolescencia se trata de una etapa crítica para entrenar habilidades que permitan la reflexión en torno a mitos, creencias, roles de género y estereotipos en el ejercicio de su sexualidad, la identificación de riesgos y promover comportamientos con equidad de género entre sus pares.
- c) Contribuye a la reducción de altas tasas de fecundidad en la adolescencia, embarazos no planificados, comportamientos de riesgo, violencia de género, abortos y enfermedades de transmisión sexual (ITS) (incluyendo VIH/sida).

²³Cartilla Nº 1. Características de la Educación Sexual Integral. Aprendo en casa. MINEDU.

²⁴Tomado de <https://nosreimostodxs.com/que-es-grooming/>



- d) Les permite tomar el control sobre sus propias vidas a través de la distinción de opciones, la toma de decisiones y la posibilidad de ponerlas en práctica.
- e) Es el punto de entrada para consolidar las bases de la autonomía en sus decisiones y su participación ciudadana.
- f) Fomenta y contribuye a la ruptura de ciclos de pobreza transmitidos de generación en generación.

En ese sentido, en esta caja de herramientas nos enfocaremos en adolescentes en temas que ellos y ellas han identificado para el desarrollo y ejercicio pleno de su sexualidad, reflexionando y analizando actitudes y prácticas con enfoque de equidad de género y no discriminación. Algunos de los motivos más importantes por los cuales es necesario promover el empoderamiento en los y las adolescentes es el desarrollo de la participación ciudadana y de la capacidad de decidir sobre sus propias vidas. En el caso específico de las mujeres adolescentes, esta representa una etapa idónea para el cuestionamiento de roles socialmente asignados, promueve la ruptura del ciclo de pobreza y puede contribuir a la reducción de tasas de fecundidad, la violencia de género y las inequidades o brechas de acceso a la educación y economía.



LA ESI PUEDE AYUDAR
A PREVENIR

La violencia en entornos virtuales, como “grooming” (se denomina grooming a la situación en que un adulto acosa o abusa sexualmente de un niño o niña mediante el uso de las TIC), **extorsión sexual o ciberacoso.**



III. ORIENTACIONES PARA TRABAJAR CON LAS Y LOS ADOLESCENTES

3.1. ¿Cómo está organizada la caja de herramientas?

Esta caja de herramientas provee de recursos didácticos para el trabajo con educación sexual integral para adolescentes. En primer lugar, se expone de qué trata y cuáles son los objetivos de la caja. En segundo lugar, se encuentra la fundamentación que explica por qué enseñar a las y los adolescentes educación sexual integral (la problemática, las consecuencias en la adolescencia, y la adolescencia como etapa propicia para enseñar ESI).

En tercer lugar, aborda las orientaciones dirigidas a facilitadores para trabajar con las/los adolescentes, como la organización de la caja, la metodología, los enfoques y las claves para realizar los talleres. El cuarto capítulo presenta datos claves respectivos a los temas desarrollados en cada sesión. Es recomendable que los y las facilitadores/as revisen esta información antes de la moderación de cada sesión. El contenido se encuentra presentado de la siguiente manera: establece conceptos que son explicaciones prácticas sobre las ideas eje y definiciones que se deben tener claras para la utilización de la herramienta. Los conceptos nos ayudarán a guiar la dinámica y brindarán información relevante para orientar las reflexiones posteriores.

Finalmente, el quinto capítulo contiene el uso de las herramientas propiamente dichas en las sesiones, cada

una de las cuales consta de los siguientes momentos:

Objetivo de la sesión: Detalla la capacidad a lograr en las adolescentes con cada sesión y el uso de la herramienta. Es importante tener presente este apartado, porque cada sesión y herramienta tiene una finalidad y no debe ser usada para temas no compatibles con ello.

Condiciones y materiales: Encontraremos aquí todos los recursos que son necesarios para llevar a cabo la dinámica, así como las recomendaciones generales para optimizar la herramienta.

Pasos: Es el apartado principal, puesto que se indican las acciones concretas a desarrollar en cada sesión, se divide en tres momentos de construcción de los aprendizajes: motivación, desarrollo o reflexión y cierre.

Otros recursos: En esta parte encontraremos algunos enlaces web que nos remitirán a videos o documentos informativos (guías, infografías, historietas, cuentos y otros) que ayudarán a fortalecer las reflexiones generadas con la herramienta.

3.2. Metodología de la caja de herramientas.

Cada sesión ofrece una secuencia metodológica basada en el enfoque constructivista, con la utilización de una variedad de técnicas y herramientas participativas,



lúdicas y reflexivas que fomentan la construcción activa de los aprendizajes. Los momentos de la actividad de aprendizaje son:

- 1) **Motivación:** consiste en una dinámica de inicio que abre el tema y genera interés, así se involucra a los participantes y se establece el clima para el siguiente momento. Incluye el recojo de saberes previos y la reflexión sobre su experiencia.
- 2) **Reflexión:** se desarrolla una actividad para el incentivo de capacidades reflexivas en las adolescentes para enfrentar la violencia de género con prácticas igualitarias y de prevención. Es un momento en el que se fomenta el diálogo entre las participantes, la observación de sí mismas y el ensayo de habilidades asociadas a la igualdad y el empoderamiento frente a la violencia. Implica aprender individualmente y juntas, desde la perspectiva de una construcción colectiva del aprendizaje.
- 3) **Cierre:** se hace una síntesis de la reflexión, se responden dudas o consultas, y se fortalecen los conceptos trabajados. Ello permite aplicar lo aprendido, evaluarlo y concluir con conceptos frente a la violencia contra las mujeres.

3.3. Enfoques para trabajar el tema.

Enfoque de igualdad de género²⁵: nos permite poner en evidencia las desigualdades sociales y relaciones asimétricas de poder que se han establecido entre hombres y mujeres, desigualdades que han determinado la subordinación de las mujeres y la violencia contra ellas, limitando sus posibilidades de realización y autonomía. Asimismo, señala qué roles, atributos, comportamientos y posiciones asumidos por hombres y mujeres no son naturales, sino producto de la construcción social y cultural. Por ejemplo, se otorgan privilegios masculinos hacia el ámbito productivo y el reproductivo a las mujeres, lo que crea desventajas para ellas, impidiendo su plena realización y participación en el bienestar. Este enfoque promueve responsabilidades compartidas de hombres y mujeres en espacios públicos y privados, con relaciones igualitarias y prácticas de respeto que aseguren el ejercicio pleno de derechos para ambos.

El enfoque de género reconoce que hombres y mujeres son distintos biológicamente, pero iguales en derechos, deberes y oportunidades, como señalan las normas internacionales que el Estado peruano ha ratificado, como la Convención sobre Derechos del Niño de 1989, el Foro Mundial sobre la Educación 2015 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible 2030. Este enfoque de género promueve la igualdad y no discriminación entre hombres

²⁵ Política Nacional de Igualdad de Género. D.S. N°008-2019-MIMP. Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. Glosario de Términos Página 43.



y mujeres sin importar su género, identidad de género u orientación sexual; es por ello que realiza un importante aporte a los derechos humanos, y es la base necesaria para conseguir un mundo pacífico, próspero y sostenible²⁶.

Tal cual lo precisa la meta número cinco²⁷, los Estados deben aprobar y fortalecer políticas acertadas y leyes aplicables para promover la igualdad entre los géneros y el empoderamiento de las mujeres y las niñas a todos los niveles teniendo presente la brecha de desigualdad existente entre hombres y mujeres.

En este marco²⁸, la educación sexual integral es también un derecho que consiste en que todos y todas podamos conocer y comprender mejor nuestro cuerpo y sexualidad, cuyo objetivo es formar ciudadanos y ciudadanas que respeten su cuerpo, su propia identidad y su género²⁹. La educación sexual es un derecho de todos las y los adolescentes y permite prevenir la violencia, la transmisión de enfermedades y el embarazo adolescente.

Sin embargo, este es un derecho vulnerado ya que el acceso a la información sexual integral no se encuentra democratizado y la información que se brinda es sesgada.

Interseccionalidad³⁰: nos muestra cómo las desigualdades funcionan en diversos niveles, de manera simultánea y como se cruzan entre múltiples discriminaciones y violencias que sufren las mujeres y las personas por su diversidad, las cuales se dan dependiendo de sus identidades étnicas, sociales, religiosas, de orientación e identidad de género y si estas no son reconocidas y atendidas junto con el enfoque de género no se lograrán impactos positivos en la vida y el ejercicio de los derechos de las y los adolescentes. Por ejemplo las mujeres adolescentes sufren doble discriminación por ser negras o de la selva, o por no hablar español y hablar quechua o diferentes idiomas, o por ser de zonas rurales o extremadamente pobres y si eso le agregamos la discriminación por discapacidad, orientación o identidad sexual, vemos que se ejercen sobre ellas y ellos múltiples discriminaciones y violencias de manera simultánea, por ello este enfoque nos fomenta una mirada integral, con enfoque de género, multivariada y simultánea y tomando en cuenta la diversidad, discapacidad e inclusión.

Derechos humanos³¹: con este enfoque se esclarece que hombres y mujeres somos sujetos de derechos, y por ende, iguales como personas. La igualdad y no discriminación

²⁶Naciones Unidas. 17 objetivos para transformar nuestro mundo. Disponible en: <http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>

²⁷Idem 31.

²⁸Enfoque de Género y Educación Sexual Integral: un currículo en discordia. PROMSEX. Disponible en: <https://promsex.org/enfoque-de-genero-y-educacion-sexual-integral-un-curriculo-en-discordia/>

²⁹"Educación sexual integral", Unesco, disponible en <http://www.unesco.org/new/es/lima/work-areas/sector-educacion/comprehensive-sex-education/>

³⁰Política Nacional de Igualdad de Género. D.S. N°008-2019-MIMP. Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. Página 12. Ley N° 30364. Ley para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar.

³¹"El derecho a la igualdad entre hombres y mujeres", Alda Facio, <https://www.corteidh.or.cr/tablas/a22083.pdf>. MIMP (2016), Plan Nacional contra la Violencia de Género 2016-2021.



son la esencia de los derechos humanos, donde se reconoce la condición de seres humanos a los hombres y mujeres y prohíben la “distinción” y/o la discriminación como prácticas que desconocen y atentan contra los seres humanos.

Los lineamientos de educación sexual integral que recoge esta caja de herramientas se sustentan, justifican y enmarcan en la garantía de los derechos humanos, el cumplimiento de la Constitución Peruana, las normativas nacionales, los acuerdos internacionales, la evidencia que brindan las experiencias de la educación sexual integral en el bienestar y desarrollo integral de las y los adolescentes y, fundamentalmente, en los principios y fines de la educación peruana establecidos en la Ley General de Educación, entendida como una medida eficaz para afrontar las diversas problemáticas sociales existentes en las escuelas y la sociedad, las cuales se han agravado durante el contexto de la pandemia por COVID-19³².

Por tal razón, esta caja de herramientas fomenta el respeto de los derechos y cuestiona toda práctica que atente o disminuya las posibilidades del pleno ejercicio y goce de los derechos sexuales y reproductivos de las y los adolescentes en el ejercicio de su sexualidad, así como el prevenir el ejercicio abusivo del poder contra ellas y

ellos expresado en violencia; fomentando mecanismos para avanzar en el empoderamiento de las niñas, niños y adolescentes, el cual pasa porque se conozcan y ejerzan sus derechos en relación a su sexualidad y la diversidad de expresiones de la sexualidad en el ser humano, los cuales tienen como fundamento el derecho a la igualdad, justicia, equidad y trato digno.

Derechos sexuales y reproductivos:

Los **derechos sexuales** son reconocidos en las declaraciones de la Organización de las Naciones Unidas, y por la Organización Mundial de la Salud³³. Los derechos sexuales o el derecho a la sexualidad hace referencia a la libertad de expresar su propia sexualidad sin que ello sea plausible de ningún acto de discriminación por motivos de su orientación e identidad sexual. Reconoce, a su vez, el derecho a decidir sobre su sexualidad y orientación, sea esta heterosexual, homosexual, transgénero o bisexual. El derecho a la no discriminación es la base del derecho a la sexualidad, y está estrechamente relacionado con el ejercicio y la protección de otros derechos humanos fundamentales³⁴.

Mientras que los **derechos reproductivos**³⁵ están reconocidos en nuestras leyes nacionales y documentos internacionales que el Perú ha firmado. Estos derechos

³²El derecho a la igualdad entre hombres y mujeres. Alda Facio. <https://www.corteidh.or.cr/tablas/a22083.pdf>. MIMP (2016) Plan Nacional Contra la Violencia de Género 2016-2021. I derecho a la igualdad entre hombres y mujeres. Alda Facio. <https://www.corteidh.or.cr/tablas/a22083.pdf>. MIMP (2016) Plan Nacional Contra la Violencia de Género 2016-2021.

³³Lineamientos de Educación Sexual Integral para la Educación Básica. MINEDU. 2021.

³⁴Derechos Sexuales OMS 2002.

³⁵Declaración sobre orientación sexual e identidad de género de las Naciones Unidas”, ONU, 2008.

³⁶Programa de Acción de la Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo, El Cairo, Egipto, 5-13. 1994.



Los derechos sexuales o el derecho a la sexualidad hace referencia al derecho humano reconocido a **expresar su propia sexualidad** sin ningún acto de **discriminación por motivos** de su orientación e identidad sexual.

reconocen la capacidad de todas las parejas e individuos a decidir libre y responsablemente el número de hijos, el espaciamiento de los nacimientos y a disponer de la información y de los medios para ello, así como el derecho a alcanzar el nivel más elevado de salud sexual y reproductiva.

Los derechos sexuales y reproductivos incluyen el derecho humano de la mujer a tener control respecto de su sexualidad³⁶, incluida su salud sexual y reproductiva, y a decidir libre y responsablemente respecto a ellas, sin verse sujeta a la coerción, la discriminación y la violencia. Expresan los derechos que tienen las mujeres a la salud, a la integridad física, a estar libre de violencia, de explotación sexual, a la intimidad, a la igualdad, a la no discriminación, al empleo y a la educación sexual integral, entre otros, y deben ser ejercidos durante todo su ciclo de vida.

La violencia contra la mujer está relacionada con la vulneración del derecho a la vida, la integridad física

o psicológica, la seguridad personal, la salud y el libre desarrollo de la personalidad, por eso la realidad que viven las mujeres nos hace visible que muchas de las manifestaciones de violencia contra las mujeres afectan también sus derechos sexuales y reproductivos. En la violencia contra las mujeres y el abuso sexual, la sexualidad se utiliza como un medio de ejercer poder sobre las víctimas. Los agresores buscan someter, degradar y humillar a las mujeres.

Enfoque de interculturalidad:

La interculturalidad es definida como el reconocimiento y respeto de las diferencias culturales existentes, bajo la concepción de que las culturas pueden ser diferentes entre sí pero igualmente válidas, no existiendo culturas superiores ni inferiores³⁷.

La interacción entre culturas puede caracterizarse por presentar relaciones asimétricas (rechazar, subestimar, ignorar y excluir o asimilar y subordinar) o simétricas (respetar y articular).

³⁶Derechos Sexuales OMS 2002. Programa de Acción de la Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo, El Cairo, Egipto, 5-13 de septiembre de 1994.

³⁷Los enfoques de Género e Interculturalidad en la Defensoría del Pueblo. La defensa del derecho de los pueblos indígenas amazónicas a una salud intercultural. Informe Defensorial N° 169. Lima. 2015.



Las perspectivas de género e interculturalidad son enfoques transversales que se complementan en la medida en que buscan proteger los derechos individuales y colectivos de las personas, en este caso de los derechos de las y los adolescentes al ejercicio de su sexualidad con enfoque de género, donde se respeten y articulen prácticas culturales que no atenten contra sus derechos sexuales, y se rechacen aquellas que promueven las relaciones sexuales entre adolescentes mujeres y hombres adultos como parte de la tradición en algunas comunidades, o el embarazo adolescente, o la iniciación temprana de las relaciones sexuales entre los y las adolescentes, entre otros.

Enfoque intergeneracional³⁸:

Este enfoque se entiende como aquel que propone la consideración de las relaciones intrageneracionales e intergeneracionales, en diferentes contextos sociales, económicos, políticos y culturales, tomando en cuenta los ciclos de vida, roles, acciones e imaginario-simbólicos que la persona establece con sus entornos, la sociedad y sus instituciones.

De esta manera, la caja de herramientas en el trabajo entre adolescentes y facilitadores/as se orienta a realizar y promover prácticas conjuntas entre las diferentes generaciones, propiciando así un aprendizaje compartido dentro de su contexto.

Es necesario partir de la idea de que la comunicación intergeneracional es entendida como un proceso de interacción comunicativa entre diferentes grupos de edad o entre generaciones donde pueden mediar también actitudes, creencias y estereotipos en la percepción de los grupos de edad.

Un enfoque intergeneracional, por lo tanto, garantiza la participación de todas y todos en los espacios de diálogo, toma de decisiones, acceso y control a recursos de información sobre educación sexual integral, promoviendo la continuidad y sostenibilidad de las prácticas y actitudes frente a su sexualidad y la de los otros con un enfoque de género, equidad y libre de discriminación y violencia.

De otro lado, el ciclo de vida³⁹ evidencia que, según las etapas de desarrollo, existen diferentes vulnerabilidades y oportunidades, por ello es importante comprender la situación y el contexto de las y los adolescentes, los riesgos a los que están expuestos y las posibilidades con las que cuentan para un mejor desarrollo.

La adolescencia es un grupo de población que plantea nuevos retos a la sociedad y al desarrollo de los individuos debido a su relativa vulnerabilidad por los cambios que se producen en lo físico, psicológico y social, y sobre todo

³⁸Los enfoques transversales en la adaptación y mitigación frente al cambio climático al 2030. MIMP.MC.MA.

³⁹MIMP (2012). Plan Nacional de Acción por la Infancia y la Adolescencia 2012-2021.



por la presión ejercida por la sociedad, incluso por los y las propios/as adolescentes para adoptar comportamientos arriesgados para la salud y su desarrollo. Entre estos cambios figuran la adquisición de una identidad personal y la gestión de su propia sexualidad.

Esta transición a la edad adulta es también generalmente un período de cambios positivos dados por la importante capacidad de los y las adolescentes para aprender rápidamente, experimentar nuevas y diversas situaciones, desarrollar y utilizar el pensamiento crítico y su gran capacidad de familiarizarse con la libertad, ser creativos y socializar.

La sociedad tiene la “obligación de garantizar el disfrute y ejercicio de los derechos de las y los adolescentes sin distinción alguna de la raza, el color, el sexo, el idioma, la religión, la opinión pública o de otra índole, el origen nacional, étnico o social, la posición económica, los impedimentos físicos, el nacimiento o cualquier otra condición del y la adolescente”⁴⁰. Donde se añade también la orientación sexual y el estado de salud del niño (con VIH/sida y la salud mental). Las y los adolescentes que son objeto de discriminación son más vulnerables a los abusos, a varios tipos de violencia, incluida la sexual, y a la explotación, donde su salud y desarrollo corren grandes peligros.

Enfoque inclusivo o de atención a la diversidad⁴¹:

Este enfoque fomenta los valores de respeto por las diferencias, equidad en la crianza, enseñanza y confianza en la persona, entendiendo que hay diferentes maneras de expresar y ejercer la sexualidad. Estos valores se abordan cuando se promueve, por ejemplo:

- El respeto y la valoración de todas las personas, sin ningún tipo de discriminación o estigmatización asociado a su género u orientación sexual, pertenencia étnica, lengua o condición de discapacidad.
- La autonomía progresiva, autoconfianza y autoestima de las y los adolescentes.
- El reconocimiento de las necesidades de orientación vinculadas a la educación sexual integral de las y los estudiantes con necesidades educativas especiales.

3.4. Claves para facilitar el taller con las y los adolescentes.

Si tenemos en cuenta los enfoques antes planteados y consideramos lo expuesto en los capítulos anteriores, notaremos que la principal clave para facilitar talleres con adolescentes es verlos como iguales, como personas capaces de opinar, reflexionar y construirse a sí mismos/as; por ende, es importante que se eviten actitudes adultocentristas o paternalistas, y más bien se apele a la

⁴⁰Convención sobre los Derechos del Niño. Observación General N°4 (2013). La Salud y el Desarrollo de los Adolescentes en el Contexto de la Convención sobre los Derechos del Niño.

⁴¹Guía para implementar la Educación Sexual Integral. MINEDU.



En el caso de ser necesario, **genera espacios de opinión de las mujeres**, de los hombres y de otras identidades, muchas veces las opiniones y percepciones son diferentes y **necesitan ser identificadas y resaltadas.**

democracia como estilo de facilitación y de respeto por sus opiniones.

a. Claves de facilitación con las/los adolescentes

Tomando en cuenta esto, podemos tener en cuenta lo siguiente:

- **Míralos como personas plenas:** como acabamos de decir, las y los adolescentes son capaces de reflexionar, de construirse, de aprender y desaprender. Quizás haya quienes muestren actitudes infantiles o se asuman más adultos, pero vayamos con calma, no los tratemos ni como niñas, niños o como personas adultas o mayores, sino como iguales. Esto no niega que se deben tener los cuidados que se requieran y que quien facilita tiene la responsabilidad sobre el grupo.
- **Fomenta el diálogo:** es importante que todas y todos participen, pues todas y todos tienen algo que decir, solo que a veces temen expresar su opinión, por ello hay que invitarlos a hablar, ya sea en pequeños grupos o quizás preguntándoles de frente, siempre con amabilidad, diciéndoles que la participación

es libre, voluntaria y sin obligaciones. Todas las opiniones son válidas e importantes. En el caso de ser necesario genera espacios de opinión de las mujeres, de los hombres y de otras identidades, muchas veces las opiniones y percepciones son diferentes y necesitan ser identificadas y resaltadas.

- **Menos aplicativos, más interacción:** si bien hay que reconocer y conocer que existen varios aplicativos o herramientas digitales para usar durante sesiones virtuales e incluso para momentos presenciales, sin embargo, te recomendamos que te enfoques en propiciar la interacción con, y entre, los y las participantes. Recordemos que en varias ciudades y contextos no todos cuentan con suficientes recursos o condiciones para una conexión estable a internet o con los equipos multimedia necesarios o saben cómo usarlos, además, los aplicativos pueden distraer si la sesión depende de ellos o si se usan con frecuencia en un mismo día. Lo mejor es dosificar el uso de estas herramientas, cuanto más sencillas mejor para lograr la mayor participación.



- **El grupo se autorregula:** recordemos que los grupos son diversos por lo tanto también hay opiniones diversas, además, es habitual que, si alguien del grupo muestra cierta resistencia, otras personas muestren apertura; o si alguien se manifiesta a favor del machismo o justifica o tolera la violencia, haya otras adolescentes que manifiesten lo contrario. Quien facilita se encarga de promover esa diversidad y de lograr síntesis de las participaciones orientándose siempre a la equidad de género y a no justificar la violencia contra las mujeres ni la violencia por orientación o identidad de género de ninguna forma.
- **Habla de tu experiencia:** muchas veces lo que más ayuda es que quien facilita hable de sí para explicar o reflexionar sobre alguna temática. Para ello hay que tener disposición, pero definitivamente su impacto es favorable en las y los adolescentes, quienes suelen buscar algunos modelos. Claro está, si hablamos de nosotros mismos debemos orientar ello hacia una reflexión, pues nuestra labor es de acompañantes, no de participantes.
- **Cree en ellas/ellos:** efectivamente, mientras más confianza tengas en las y los adolescentes, mejor responderán a las herramientas, puesto que la confianza en ellas y ellos dispone a cierta actitud de tu parte que las y los acoge favorablemente, y que a su vez genera un clima propicio para la reflexión.

b. Ideas para mantener un buen clima de facilitación con las/los adolescentes

A continuación, te recomendamos algunas ideas para mantener un buen clima en la facilitación o trabajo a desarrollar en las sesiones con las/los adolescentes:

- Mantener un absoluto respeto a las opiniones, siempre y cuando no vulneren los derechos de otros participantes.
- Evitar dar sermones, no se requiere decir qué hacer o cuál es el mejor.
- Siempre mantén una disposición al diálogo entre las personas adultas y las/los adolescentes.
- Propicia el diálogo respetuoso entre las/los adolescentes.
- Mantener en reserva las opiniones propias y la subjetividad sobre el comportamiento de las/los adolescentes, recuerda que no estás para juzgar.
- Respeto a la intimidad, confidencialidad y privacidad de las/los adolescentes.
- Promover el respeto a las actitudes entre adolescentes y adultos, hombres y mujeres siempre que respete el derecho de los participantes.
- Evita comentarios y actitudes machistas con respecto a las mujeres.
- Evita y no permitas actitudes y comentarios discriminatorios, burlones y violentos contra las personas LGTBIQ+.
- Recuerda que el enfoque de igualdad de género no consiste en poner a las adolescentes mujeres contra los adolescentes varones.



c. Recomendaciones generales para facilitar las sesiones con las/los adolescentes

Antes de empezar la sesión:

- El facilitador o facilitadora previamente ha leído y revisado los objetivos, las recomendaciones y el desarrollo de los pasos a seguir durante cada sesión.
- Ha leído y comprendido los conceptos, mensajes claves y contenidos temáticos de la sesión.
- Ha asegurado los materiales educativos, recursos y equipos técnicos necesarios.
- Ha coordinado la convocatoria y participación de las/los adolescentes.
- Ha facilitado un registro de participación (lista virtual o impresa) de los participantes.
- Se recomienda que el número de participantes adecuados para trabajar es de 8 a 12 participantes. Esta cantidad permite que todas participen e interactúen entre ellas y ellos, generando una dinámica colaborativa. Un número mayor de participantes limitará la participación de algunos adolescentes y pueden complicar el manejo de la sesión. De otro lado, con un número menor de participantes, suele suceder que los ejercicios, dinámicas o trabajos de grupo pierdan fuerza, interés o participación y se agoten rápidamente. En ese caso, recomendamos no superar los 20 participantes o ser menos de 6 participantes.
- Las edades de los participantes, en el caso de las/los adolescentes, es importante. Se recomienda trabajar

con grupos **separados de 12 a 14 años y de 15 a 18 años**, porque están en etapas de desarrollo diferenciadas, teniendo necesidades, expectativas y participación diferentes basadas en su etapa de desarrollo física, social y psicológica.

- Teniendo en cuenta que son adolescentes menores de edad, es importante haber asegurado **el consentimiento del adulto o tutor legal** responsable para su participación.
- Respetando el derecho a decidir de los y las adolescentes y a una participación libre y voluntaria de mujeres y varones menores de edad, es importante reiterar la **importancia del consentimiento de ellas y ellos mismos** para su participación. Asimismo, el hecho de que pueden decidir no participar ni responder en cualquier momento y durante cualquier actividad sin que ello afecte su capacidad de reintegrarse cuando lo deseen.
- Antes de empezar la sesión, es necesario hacer una doble revisión para asegurarse y tener todos las condiciones, materiales, equipos y conexión a internet (si la sesión es virtual) listos.
- Tenga en cuenta y reitere a las y los adolescentes periódicamente que toda la información que se brinde es estrictamente confidencial y privada.

Durante la sesión:

- Empezar solicitando el consentimiento de las y los adolescentes si la sesión va a ser filmada o grabada.



Antes de empezar la sesión, es necesario hacer una doble revisión para asegurarse y tener todos **las condiciones, materiales, equipos y conexión a internet** (si la sesión es virtual) listos.

- Presentarse como facilitadora o facilitador de la sesión.
 - o Mi nombre es _____ (su nombre y apellidos).
 - o Me pueden llamar _____ (un nombre que le identifique de manera casual, si lo desea). Y me identifico como _____ (una mujer, un varón, un ser humano, una persona no binaria, etcétera). Yo uso el pronombre _____ (él, ella, elle)⁴².
 - o Trabajo con la institución (nombre de la institución). Y hoy día voy a ser la facilitadora o facilitador de este taller.
- Presentación de las/los participantes. Les indicamos presentarse respondiendo a las siguientes preguntas:
 - o ¿Cuál es tu nombre o cómo te gusta que te llamen?
 - o ¿Cómo te identificas? (Presentar las opciones):
 - Me pueden llamar _____ (un nombre que le identifique de manera casual, si lo desea).
 - Y me identifico como _____ (una mujer, un varón, un ser humano, una persona no binaria, etc).
 - Yo uso el pronombre (él, ella, elle)⁴³.
 - o ¿Cuántos años tienes?
 - o Preguntas para romper el hielo (escoger una):
 - ¿Cuál es tu postre favorito?
 - ¿Cuál es tu color preferido?
 - ¿Cuál es el curso que más te gusta?
 - ¿Cuál es tu día de la semana favorito?
- Otros datos importantes pueden ser recolectados a través de un registro de participación (una lista virtual o impresa) que incluya su nombre, comunidad o ciudad, edad y grado en la escuela.
- Se puede usar música o un fondo de pantalla amigable mientras se incorporan las/los demás participantes.
- Algunas ideas importantes de presentar al inicio y reiterar durante la sesión:
 - o Todo lo que se diga en este espacio será tratado de manera confidencial y se respetará la privacidad de las/los participantes.
 - o Toda participación y opiniones son bienvenidas. No hay respuesta buena o mala.

⁴² Es importante no evadir esta parte de la introducción y permanecer receptivos a las formas culturalmente diversas de reproducir esta práctica de identificación. Dado que gran parte del contenido de esta guía está relacionada con la identidad y su fortalecimiento en educación sexual integral, es necesario cultivar a través de este tipo de prácticas, y desde el inicio, la autoidentificación. Esta actividad de autodenominación busca iniciar un clima donde todos los adolescentes de cualquier género en su diversidad sean bienvenidos/as/es.

⁴³ Es importante no evadir esta parte de la introducción y permanecer receptivos a las formas culturalmente diversas de reproducir esta práctica de identificación, aun si las/os/es participantes lo encuentran extraño o poco familiar, para generar un clima donde todas y todos las y los adolescentes en su diversidad sean bienvenidas/os.



- o Es importante tener consideración con los demás participantes y respetar su tiempo para participar.
- Es necesario establecer acuerdos de comportamiento y participación⁴⁴ entre los participantes, como se muestra en el ejemplo:
Instrucciones del o de la facilitador/a: Vamos a establecer algunos acuerdos para poder conversar y comunicarnos con respeto y crear un ambiente donde todas o todos nos sintamos cómodos. Antes de presentarles los acuerdos, pedimos contribuciones de los y las adolescentes. ¿Podemos pensar en algunos acuerdos para practicar durante nuestra sesión? Incorporando sus ideas, les presentamos algunos acuerdos básicos, tales como:
 - Levantar la mano para participar.
 - No interrumpir o burlarse cuando otro participante tiene la palabra.
 - Practicar la escucha activa⁴⁵.
 - Escuchar atentamente, es más fácil construir las reglas con los mismos participantes a través de una lluvia de ideas.

En las sesiones virtuales:

- Mantener nuestro micrófono en silencio mientras otros hablan.

- Recordar que también podemos participar escribiendo a través del chat.
- Evitamos el envío de mensajes ajenos al tema trabajado.
- Dar clic en el icono de la mano para pedir participar.
- Se aconseja establecer y enunciar los tiempos para cada actividad en la sesión y solicitar a los y las participantes respetarlos para lograr los objetivos del encuentro, como el de regresar después de los refrigerios, recesos, trabajos de grupo o exposición.
- Antes de empezar la primera sesión, es importante establecer un clima de familiaridad y confianza, para ello puedes usar una dinámica de presentación o rompehielo. Consulta alguna de las actividades propuestas en el acápite “Dinámicas de presentación o para romper el hielo”.
- Recuerda que tu rol como facilitadora o facilitador es contribuir a que el clima de la sesión sea horizontal y cordial con todos los participantes adolescentes en su diversidad. Por ello, es importante tener en cuenta lo siguiente:
 - Validar activamente las contribuciones de los participantes de manera genuina y no repetitiva. Sin este balance, los y las adolescentes no

⁴⁴En esta sección es importante comenzar a establecer la conexión con los adolescentes. Se les involucra en el proceso de creación de los acuerdos y se les pide su contribución.

⁴⁵La escucha activa se refiere a aquella en la que nos mostramos receptivos a las opiniones, ideas y sentimientos de otros. Se trata no solo de hacer silencio mientras la otra persona habla; sino también de concentrarse en lo que podemos aprender del otro y no priorizar el elaborar una respuesta o contraargumento a lo que se está expresando. Es necesario que nuestro lenguaje corporal (las posiciones y gestos de nuestro cuerpo) refleje el interés y respeto por los otros. (Adaptación de las consideraciones para la escucha activa en la Guía Popular de Autoestima y Empoderamiento de Mujeres como Lideresas, 2011).



generarán la confianza necesaria para poder trabajar seriamente los temas complejos abordados en esta guía. A continuación, algunas frases útiles:

- Qué buena contribución.
 - Qué interesante opinión.
 - Qué buen punto.
 - Gracias por compartir esa idea o ese sentimiento.
 - Excelente trabajo expresando tus ideas/opiniones.
 - Tu intervención ha sido muy valiosa.
 - Tienes toda la razón.
 - Lo que dices tiene mucho sentido o es muy relevante.
 - Esa es una perspectiva muy importante.
 - Esa es una manera muy válida de ver las cosas.
- Tomar nota mental de quienes no participan activamente y sugerir soluciones:
 - En sesiones virtuales: recuerden que también podemos participar escribiendo a través del chat.
 - En sesiones presenciales: recuerden que también podemos expresar nuestras opiniones de manera escrita o tomar notas para ordenar lo que deseamos expresar (tener hojas de papel disponibles). También podemos colocar un buzón (caja) donde poner las preguntas o respuestas que quieran compartir.
 - Ahora vamos a escuchar a los/las participantes

que han hecho menos uso de la palabra o han hablado menos esta vez.

Otras consideraciones a tener en cuenta para realizar las sesiones:

Si la sesión es presencial:

- Disponer de un ambiente cómodo, amplio, iluminado, privado y seguro para las y los participantes.
- Contar con una pizarra, plumones de pizarra o tizas, plumones para papel gruesos y delgados, papelotes, hojas bond blancas y de colores, masking tape o cinta adhesiva, lapiceros, lápices, crayones, lápices de color y post-its. Estos materiales son útiles para todas las sesiones.
- Tener a la mano, si es posible, un proyector multimedia, parlantes o televisor y una laptop para la proyección de audiovisuales.
- Establecer y cumplir medidas de bioseguridad como acceso a agua y jabón, toalla, tacho de basura, uso de mascarillas y el distanciamiento entre personas.
- Asegurar que se cuenta con electricidad.

Si la sesión es virtual:

- Contar con una conexión estable a internet.
- Se recomienda una plataforma de videollamadas o videoconferencias que permita la conformación de grupos.
- Se debe haber enviado el enlace de conexión a la plataforma con anticipación.

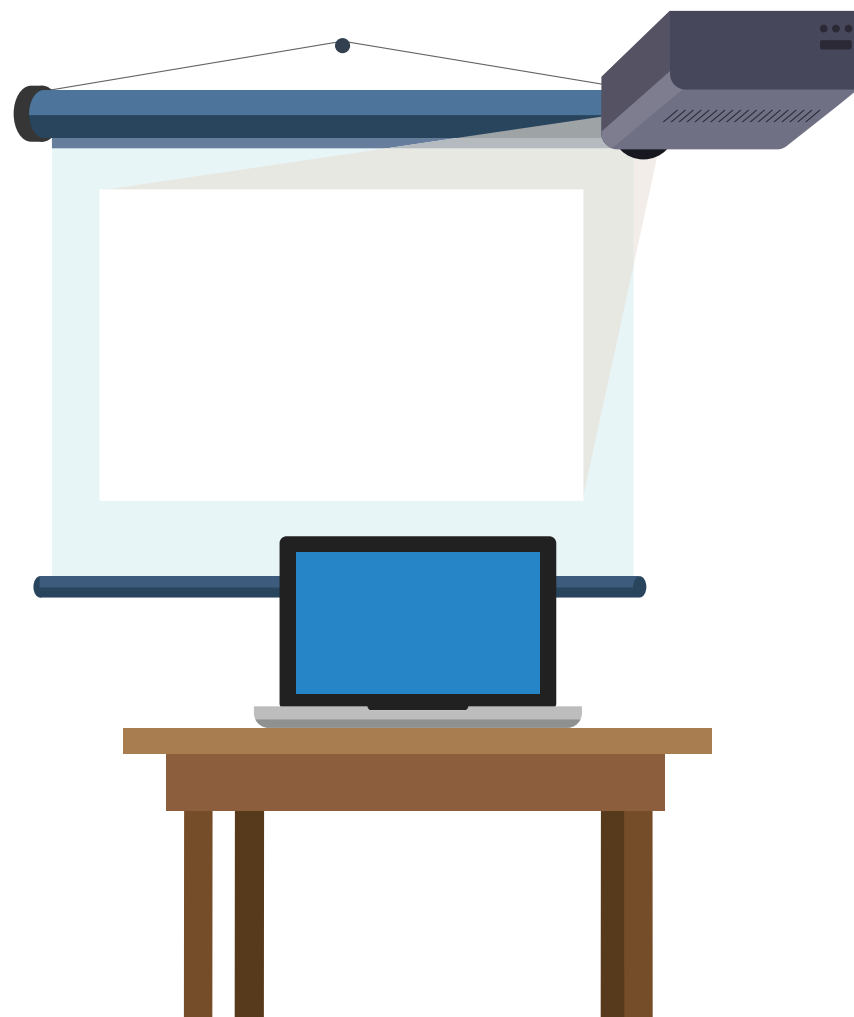


- Mantener encendidas las cámaras durante toda la sesión.
- Manejar una pizarra digital, un power con las indicaciones o algún aplicativo que haga las veces.

- Preguntar a los y las participantes si conocen cómo presentar sus trabajos antes de empezar la sesión para dar las indicaciones de cómo hacerlo.

EQUIPOS MULTIMEDIA

Tener a la mano, si es posible, un **proyector multimedia, parlantes o televisor** y una laptop para la proyección de audiovisuales.





IV. CAJA DE HERRAMIENTAS Y RECURSOS: SESIONES

El objetivo de este capítulo es abordar de manera detallada los pasos y dinámicas específicas para desarrollar cada uno de los temas. Primero, presentamos una serie de ejercicios para iniciar las sesiones de manera presencial o virtual. El resto de los segmentos presentan cada una de las sesiones, las cuales se enfocan en condiciones y materiales, recomendaciones específicas sobre el tema abordado, los pasos, dinámicas organizadas en función de tres momentos (motivación, reflexión y cierre) y recursos para consulta adicional. Para realizar cada sesión primero se debe revisar el capítulo V, el cual le permitirá contar con los conceptos claves necesarios para llevar a cabo cada sesión.

Recuerda además seguir las indicaciones presentadas en el acápite “Claves para facilitar el taller con las/los adolescentes” para la preparación de nuestras sesiones.

4.1. RECONOCIENDO Y ACEPTANDO LOS CAMBIOS EN LA ADOLESCENCIA

La presente sesión recoge los conceptos trabajados en el quinto capítulo bajo la sección 5.1, “Los cambios en la adolescencia”. Aquí encontrarás recomendaciones específicas para trabajar el tema. Además, los datos claves son desarrollados a través de ejercicios y dinámicas prácticas que incluyen los temas, objetivos y tiempos por ejercicio en cada sesión. Finalmente,

encontrarás una colección de recursos extras para consulta y materiales adicionales.

- Al trabajar los cambios físicos, psicológicos, sociales y, sobre todo, los cambios sexuales es posible que las y los participantes expresen conflictos, miedos o vergüenza en emitir sus opiniones o en escuchar las opiniones de otros participantes, porque son temas o situaciones que han vivido o están viviendo con las que se identifican y la idea es que estos conceptos nuevos pueden ayudar a su desarrollo en su entorno cercano y con sus pares sin ninguna discriminación por su género o sexo. Es una reacción normal que necesitamos comprender, y por ello sugerimos validarla, respetarla y acompañar sin juzgar para ayudar a que ellas y ellos logren expresarse.
- A la par de los cambios sexuales, hay muchos mitos, creencias y estereotipos hacia los y las propios(as) adolescentes sobre su comportamiento, en torno de cómo vive la sexualidad y el reconocimiento de su cuerpo, en temas como la masturbación y su identidad sexual, así como la conducta de las mujeres en relación a estereotipos relativos a las modalidades de su deseo, en relación a la vestimenta, el maquillaje o el grado de exhibición de su cuerpo, entre otros.



- Desde la mirada adultocentrista se piensa la adolescencia como una etapa de rebeldía bajo el influjo de las hormonas, lo que resta valor a sus

opiniones y participación, y no es vista como una etapa que genera agentes de cambio que ayudan a promover la igualdad de derechos y género.

 Nombre de la sesión	Reconociendo y aceptando los cambios en la adolescencia.
 Temas	Cambios físicos, sexuales, psicológicos y sociales en la adolescencia.
 Objetivo de la sesión	• Los y las adolescentes identifican los principales cambios físicos, psicológicos, cognitivos y sociales que se producen en la adolescencia, y reflexionan sobre las repercusiones de dichos cambios en su propio desarrollo. • Los y las adolescentes proponen actividades a desarrollar con sus pares, padres de familia o escuela.



 PASOS	TIEMPO
1. Motivación Qué sabemos de los cambios que se dan en la adolescencia: • Se inicia la sesión dando la bienvenida a las y los adolescentes e informándoles que hoy se hablará de los cambios que se dan en la adolescencia y que es muy importante que respetemos las opiniones de todas y todos para poder facilitar su participación. • A continuación, el facilitador o la facilitadora lee y presenta los siguientes testimonios que pueden estar escritos en unas tarjetas y luego colocarlos en un papelógrafo o pizarra. Si el encuentro es virtual, lo puede presentar en Power Point. Testimonios: Testimonio 1: Yo estaba jugando con mis amigas en la cancha cuando de repente sentí que me mojaba y vi sangre en mi pantalón, me asusté y fui corriendo a mi casa llorando pensando que algo malo me estaba sucediendo (Carla, 10 años). Testimonio 2: Un día al despertarme descubrí que mi pantalón estaba mojado, no era de orina, solo sé que tuve un lindo sueño con una chica que me gusta, no sé cómo contarle en mi casa o a los amigos... (Carlos, 14 años). Testimonio 3: De repente empezaron a crecerme los senos y me da vergüenza, a mis amigas todavía no les crecen, es mejor esconderlos... (María, 9 años).	20 minutos



PASOS

TIEMPO

Testimonio 4:

Tengo que esconderme para estar solo, alguien puede entrar, mi cuarto no tiene llave, es difícil estar solo y poder tocarme, mis amigos dicen que masturbarse puede volverte loco... (Pedro, 14 años).

- A continuación, el facilitador pregunta a los participantes: ¿de qué nos están hablando los y las adolescentes? Solicita que comenten experiencias similares, propias o de otros adolescentes y cómo las viven y les hace reflexionar si esto lo han vivido en la niñez.
- Para su participación, el facilitador o la facilitadora les recuerda que puede ser libre y que solo requieren levantar la mano, y que no hay respuesta buena o mala y que no es examen de la escuela.
- Si la sesión es virtual, se puede sugerir que pueden emitir su opinión activando la mano para abrir el micrófono o escribirla en el chat de la sesión, o lo pueden escribir en una hoja y luego contestar.
- El facilitador o facilitadora orienta las respuestas a los cambios que se dan en la adolescencia y cómo esto es parte del desarrollo del ser humano pero no trata de lograr consensos, recuerde que cada adolescente vive sus experiencias de manera distinta.
- Duración del diálogo: 10 minutos.



PASOS

TIEMPO

2. Reflexión (Desarrollo)

- A continuación, el/la facilitador/a menciona a los y las adolescentes que van a construir colectivamente la historia de una adolescente y de un adolescente entre 12 a 17 años, o de la edad que deseen.
- Para ello, menciona que se formarán tres grupos de trabajo, pidiéndoles a cada uno que diga un número del 1 al 3, formando un grupo con todos los que dijeron uno, otro con el dos y al final con los que dijeron 3.
- El facilitador o facilitadora indica que:
 - Cada grupo elaborará la historia de una adolescente y de un adolescente en la que se reflejen los cambios que se producen o sienten que están pasando en ellos o ellas.
 - El primer grupo describirá los principales cambios físicos. El segundo grupo, trabajará sobre los cambios psicológicos y de aprendizaje. Y, el tercer grupo, trabajará sobre los cambios sociales, con los padres y sus pares.
 - Pueden hacerlo con dibujos, tarjetas, recortes de periódico o figuras si así lo desean.
 - Tendrán 15 minutos para construir las historias y escribirlas o dibujarlas en papelotes.
- Transcurrido el tiempo, solicita a cada grupo que presente sus historias. (Duración: 2 minutos por grupo)
- Luego de las presentaciones, el/la facilitador/a resalta las diferencias entre las historias de los hombres y de las mujeres. Junto con los y las participantes, identifica las diferencias según sexo, sobre todo cuando se refieran a los cambios físicos y cómo se viven de manera diferente. (Duración: 5 minutos).
- A continuación, se presentan los principales cambios físicos, psicológicos, cognitivos y sociales en la adolescencia, con ayuda de los conceptos a trabajar se hace un esquema simple, relacionando esta presentación con lo manifestado por las y los participantes a

**40
minutos**



PASOS

TIEMPO

través del trabajo grupal anterior. Se puede hacer con cartulinas, en un papelógrafo o Power Point si es virtual (Duración: 10 minutos).

- Hay que reforzar en las y los adolescentes que:
 - Durante la adolescencia la imagen del cuerpo adquiere mucha preponderancia pero no es lo más importante, que hay que aceptarse y quererse como uno/a es.
 - Que durante la adolescencia y todo el ciclo de la vida el cuerpo cambia y que los medios de comunicación influyen mucho en modelos a seguir como única opción de belleza para vender un producto.
 - Es normal sentir invulnerabilidad, omnipotencia, egocentrismo, pero que esto puede llevarlo a tener conductas de riesgo.
 - Es parte del desarrollo crecer y querer su identidad propia pero que esto no debe alejarlo de los padres y creer solo en los o las amigas.
 - La expresión de la sexualidad y sus cambios es normal en la adolescencia.
- Recuerda que se puede hacer uso de otros recursos adicionales que se indican al final de esta sesión para reforzar las ideas.



 PASOS	TIEMPO
3. Cierre • Sobre la base de la información desarrollada, solicita que los mismos grupos anteriores, elaboren un afiche para explicar un cambio en la adolescencia que más les interese o quisiera que entiendan los padres de familia o docentes. Otorga 10 minutos para el trabajo grupal. • En plenaria, cada grupo presenta su afiche y decide dónde lo colocará. • Se sugiere darles como tarea para la casa o escuela hacer varios afiches y elaborar una especie de rotafolio sobre los cambios en los y las adolescentes y como lo viven de manera diferente los hombres y las mujeres. • Este material también puede ser de utilidad para que las y los adolescentes realicen el efecto multiplicador de la capacitación a las y los propios adolescentes. • Finalmente, agradece a todos/as por su participación y opiniones durante la sesión, animándolos/as a compartir lo aprendido con otros y otras adolescentes o sus familias para que luego nos comenten cómo les fue, y se despide cerrando la sesión.	20 minutos



RECURSOS ADICIONALES

A continuación te ofrecemos recursos adicionales que puedes usar para complementar esta sesión:



- **Adolescencia: cambios en los chicos y chicas.**
Video Consejería de Salud y Familia

Disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=FFu1IlyYhYs>



- **Cambios Biológicos en la Adolescencia**

Video disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZbzZAJl3EeA>



RECURSOS ADICIONALES



• Cambio en las Relaciones Familiares en la Adolescencia

Perú Educa 2020. Video disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=1YMWKR8-9-Q>



• La pubertad

Infografía disponible en:

<https://www.pinterest.com/pin/772226667350986955/>



4.2. COMPRENDIENDO EL SEXO Y LA SEXUALIDAD EN LA ADOLESCENCIA

La presente sesión recoge los conceptos trabajados en el quinto capítulo bajo la sección 5.2, “Sexo y sexualidad en la adolescencia”. Aquí encontrarás recomendaciones específicas para trabajar el tema. Además, los datos claves son desarrollados a través de ejercicios y dinámicas prácticas que incluyen los temas, objetivos y tiempos por ejercicio en cada sesión. Finalmente, encontrarás una colección de recursos extras para consulta y materiales adicionales.

- Al trabajar las expresiones de la sexualidad en la adolescencia es posible que los y las participantes expresen conflictos, miedos y timidez para emitir sus opiniones o se queden callados/as frente a las opiniones de otros/as participantes, porque es muy probable que no hablen de este tema con adultos o frente a otros u otras.
- La vivencia de la sexualidad es algo que está pasándoles en estos momentos a los y las adolescentes y hay mucha discriminación y estereotipos frente a lo que debe hacer una mujer o un hombre, por lo que es una reacción normal o práctica que sugerimos respetar, escuchar, no dar opinión, no juzgar y acompañar para su comprensión.

Detrás de mirar y analizar el ejercicio de la sexualidad de los y las adolescentes, está el de no permitir

estereotipos, prácticas violentas, acoso sexual o discriminación entre adolescentes o de los/as adultos/as hacia los o las adolescentes, reforzando el ejercicio de los derechos sexuales en los y las adolescentes y la igualdad de género.

EXPRESIONES DE LA SEXUALIDAD

Al trabajar las expresiones de la sexualidad en la adolescencia es posible que los y las participantes **expresen conflictos, miedos y timidez** para emitir sus opiniones o se queden callados.





 Nombre de la sesión	Sexo y sexualidad en la adolescencia.
 Temas	Sexo y sexualidad en la adolescencia. Orientación sexual. identidad sexual.
 Objetivo de la sesión	Las y los adolescentes conocen, analizan y reflexionan sobre la sexualidad en la adolescencia y cómo la viven en su entorno cercano, la escuela, su hogar y la comunidad, reconociéndose como sujetos con derechos sexuales.

 PASOS	TIEMPO
1. Motivación Reconociendo expresiones de la sexualidad en las personas y la adolescencia: • Se inicia la sesión dando la bienvenida a las y los adolescentes e informándoles que hoy se hablará de sexo y sexualidad en la adolescencia y que es muy importante que aclaremos conceptos y respetemos las opiniones y participación de todas y todos.	15 minutos



PASOS

TIEMPO

- Se les pide a las y los participantes que miren diferentes figuras que se les presentan, escogiendo 6 entre ellas:
 - Dibujo de genitales de hombre (pene, testículos, escroto)
 - Parejas besándose hombre con mujer
 - Una pareja de hombres besándose
 - Una pareja bailando juntos
 - Una adolescente con el pelo corto jugando fútbol
 - Un hombre con el pelo largo
 - Una pareja Down besándose
 - Una adolescente con crecimiento de mamas
 - Un chico pensando en una chica
 - Una niña dándole un beso a un niño
 - Un hombre bailando ballet
 - Un padre abrazando o cantando a su hijo
 - Una madre acariciando a su bebé
 - Dibujo de genitales de mujer (vulva, labios, vagina)
- Pueden ser recortes de periódicos o revistas o figuras por Power Point.
- Se les indica a los participantes que al pasar cada figura escriban en un papel, hoja bond y/o cartulina si representa al concepto de sexo o sexualidad.



PASOS

TIEMPO

- Si la sesión es virtual, díganles que lo pueden escribir en una hoja y luego contestar cuando se les pregunte o cuando se les pida.
- Recuérdeles que tienen 1 minuto por cada figura y que no hay respuesta buena o mala y que no es examen de la escuela.
- A continuación el facilitador empieza a colocar una por una las figuras dándoles tiempo para contestar en su papel, pasará 6 figuras que haya escogido donde deben incluirse la de los genitales de hombre y mujer.
- Terminado el tiempo, el/la facilitador/a mostrará una tabla con dos columnas, una de sexo y otra de sexualidad, de esta manera:

FIGURA	SEXO	SEXUALIDAD
Figura 1		
Figura 2		
Figura 3		
Figura 4		
Figura 5		
Figura 6		



 PASOS	TIEMPO
• Luego preguntará a los y las participantes sobre cada figura cuáles creen que tratan de sexo o sexualidad, y anotará las cantidades en la medida en que levanten las manos, y continuará haciéndolo hasta terminar con todas las figuras. • Al concluir, leerá los totales y antes de aclarar los conceptos preguntará: ¿sexo es lo mismo que sexualidad? Pedirá a los y las participantes que respondan de manera voluntaria levantado la mano; después de escuchar tres opiniones de los y las participantes, con ayuda de los conceptos a trabajar, aclarará las definiciones y sus diferencias. • Dé algunos ejemplos de expresiones de la sexualidad. Puede ayudarse con tarjetas si es presencial o figuras, o con Power Point, si es virtual. (5 minutos).	



 PASOS	TIEMPO
2. Reflexión • A continuación, el/la facilitador/a reflexiona con las y los participantes señalando que la sexualidad se vive durante todo el ciclo de vida y que en la adolescencia se producen cambios, y que cada persona vive su sexualidad de manera diferente en todas sus expresiones. Para ayudar a explicar el tema, puede presentar en tarjetas o Power Point expresiones de la sexualidad en todas sus formas y dimensiones, reforzando que: <i>“La sexualidad se va desarrollando y reelaborando a lo largo de la vida”</i> <i>“La sexualidad no es sinónimo de relaciones sexuales con coito, penetración o masturbación”</i> <i>“Los derechos sexuales están relacionados con el ejercicio de mi sexualidad y el derecho que tengo a realizarla de manera libre, autónoma, sin discriminación y violencia”</i>	30 minutos



PASOS

TIEMPO

- Luego el/la facilitador/a explica a los participantes que para conocer y expresar cómo viven ellos y ellas su sexualidad, se trabajará en grupos, para esto se distribuyen los participantes en dos grupos, uno conformado por las adolescentes mujeres y el otro grupo por adolescentes hombres.
- Se les indica que cada grupo trabajará cómo viven las adolescentes (grupo de mujeres) y los adolescentes (grupos de hombres) su sexualidad, en su casa, con sus padres, madres o cuidadoras/es en la escuela con los y las docentes o sus pares, y en la comunidad con los/as adultos/as, sobre todo identificando qué barreras, miedos, violencia o discriminaciones viven por expresar su sexualidad.
- Se les entrega a los y los participantes papelógrafos, plumones, tarjetas, colores, recortes de figuras de revistas o periódicos para que puedan escribir o dibujar su trabajo. Si es virtual, se les dice que pueden hacerlo en Word o Power Point.
- Se les indica que tienen 15 minutos para el trabajo de grupos, el/la facilitador/a apoyará que todos participen.
- Al terminar el tiempo, se les invita a retornar a la sesión principal para presentar lo trabajado cada grupo, se les indica que tienen 5 minutos para presentarlo, solicitando se guarde silencio cuando se está participando, respetando la opinión de todas y todos y mencionando que todas las respuestas son valiosas y que no habrá preguntas ni discusiones para llegar al consenso.



 PASOS	TIEMPO
• En el trabajo virtual, se puede presentar con diapositivas, papelógrafos, tarjetas, o en una pizarra (física o virtual). Es importante brindar ejemplos en base a dibujos o figuras como forma de expresarse en las y los adolescentes. • El/la facilitador(a) guía el análisis y reflexión hacia el ejercicio de la sexualidad en la adolescencia como parte de reconocerles como sujetos(as) de derechos, con ejemplos como: • Una adolescente puede vestirse como le gusta y la hace sentir bien, sin ser juzgada por ello. • A un adolescente varón le puede gustar bailar o hacer ballet sin ser juzgado o criticado por ello. • Una adolescente mujer puede tener la misma cantidad de enamorados que un adolescente varón sin ser criticada. • Un adolescente varón puede ser virgen sin necesidad de ser criticado o burlado. • Los y las adolescentes pueden informarse de métodos anticonceptivos sin que esto de lugar a pensar que quiere tener relaciones sexuales o va a tenerlas. • Se puede hacer uso de otros recursos adicionales que se indican al final de esta sesión para reforzar las ideas.	



PASOS

TIEMPO

2. Reflexión

- Se les pide a las y los adolescentes que piensen en frases o lemas con comportamientos o expresiones de la sexualidad como un derecho y que los hace sentir bien, también pueden colocar frases con lemas de lo que no les gusta cuando expresan su sexualidad, solicitando que las mujeres y hombres lo trabajen por separado, recalcando que los hombres y las mujeres viven la sexualidad de manera diferente.
- Luego se les pide que escriban y/o dibujen uno de los lemas de ese comportamiento o expresión de su sexualidad en un papel en letra grande si es presencial. Si es virtual se puede escribir en Power Point, pizarra electrónica u hoja en Word para presentar.
- El/la facilitador/a muestra en la pizarra o papelote la siguiente frase incompleta: “..... es como expreso mi sexualidad y es mi derecho”
- El/la facilitador/a muestra en la pizarra o papelote la siguiente frase incompleta: “..... es como expreso mi sexualidad y es mi derecho”
- El/la facilitador/a muestra en la pizarra o papelote otra frase incompleta: “No me gusta que me.....cuando me.....”
- Se le solicita a cada adolescente completar la frase, repitiéndoles que pueden hacerlo con dibujos o figuras.
- A continuación, se solicita a los y las participantes que deseen que muestren su trabajo en voz alta, completando la frase mostrada. Por ejemplo: “Vestirme así es como me gusta.....y es como expreso mi sexualidad y mi derecho”, “No me gusta que se burlen de mí por usar mi cabello largo y es como expreso mi sexualidad y mi derecho”, “Me gusta pintarme el cabello y es”, “No me gusta que me silben cuando me pongo short, porque es mi derecho”.

**15
minutos**



 PASOS	TIEMPO
• Se les indica a los y las participantes que pueden colocar esta frase en su casa, en su cuarto, en su cuaderno, en el salón de clase, y que si quieren en su casa escriban más frases que sirvan para reforzar lo aprendido. • Luego, a modo de retroalimentación, se les pregunta: “¿Qué hemos aprendido hoy? Se solicita a cada participante o a quien desea que comente de forma voluntaria, felicitando y validando cada intervención. • A continuación, la/el facilitador/a realiza un breve resumen de lo aprendido durante la sesión. Puede concluir reforzando las siguientes ideas claves: “Es mi derecho vivir mi sexualidad de manera libre, autónoma, sin discriminación ni violencia” “Los hombres y las mujeres viven su sexualidad de manera diferente pero tienen los mismos derechos” • Finalmente el/la facilitador/a agradece a todos y todas por su participación y opiniones durante la sesión, animándolos a compartir lo aprendido con otros y otras adolescentes o sus familias para que luego nos comenten cómo les fue, y se despide cerrando la sesión.	15 minutos



RECURSOS ADICIONALES

A continuación te ofrecemos recursos adicionales que puedes usar para complementar esta sesión:



• Mitos sobre la sexualidad

La única opción que se tiene para tener disfrute y placer sexual es tener relaciones sexuales coitales. La masturbación es mala, vergonzosa o adictiva.

Regreso a las bases

E. López Sánchez
Coordinador de Psicología de la Universidad de Salamanca

Resumen
Descripción de los problemas más frecuentes en relación con la sexualidad durante la adolescencia. Se pone en evidencia en el rol de los profesores y enfermeras pediatras, así como las intervenciones más importantes que pueden hacer en este campo: trabajar en red con la familia y los tutores y otras entidades educativas (especialmente psiquiatría y medicina), la utilidad de la entrevista.

La sexualidad en la adolescencia

Introducción

Los siguientes textos que detienen resuman los problemas en relación con la sexualidad son^{1,2,3}:

- Adaptar nuestra figura corporal sexual, en general, a las modas de la época en nuestra sociedad de la imagen y el mensaje.
- Aceptar nuestra identidad sexual, de hombre, mujer, transgénero o intergénero, porque nos viene dentro, aunque aún no sepamos los factores de qué depende.
- Aceptar nuestra orientación sexual (heterosexual, homosexual o bisexual), porque también nos viene dentro, aunque no sabemos los factores de qué depende.
- Definir de la actividad sexual, consiguiendo tener relaciones sexuales satisfactorias, si lo deseamos.
- Entender los riesgos asociados a la actividad sexual.
- Aprender a vivir las relaciones amorosas, a vivir en pareja, si esa es nuestra opción.
- Respetar la privacidad sexual de los demás, siempre que se trate de una identidad sexual.

A ellos pueden ayudar mucho los profesores porque, a pesar de dificultades frecuentes, por el número excesivo de consultas, entre otros, tienen prestigio y autoridad profesional en el trabajo con la familia y los adolescentes. Con ellos pueden colaborar otros profesionales. Por otro lado, los profesionales

• La sexualidad en la adolescencia

Pediatría Integral, disponible en:

<https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-06/la-sexualidad-en-la-adolescencia/>



RECURSOS ADICIONALES



• ¿Qué es sexualidad?

Video creado por PowToon. Disponible en:
<https://www.youtube.com/watch?v=D2hCcJlOwPI>



• Importancia de hablar de sexualidad en familia

Video de disponible en:
https://www.youtube.com/watch?v=Q7_y3yS_DRM



RECURSOS ADICIONALES



• Hablemos de sexualidad

Hablemos de sexualidad: ¿Qué es ser normal?. Video de Raquel Rottmann Rottmann. TEDxTukuyWomen. Disponible en:
<https://www.youtube.com/watch?v=gzlcaeSgtlE>



• Dimensiones de la sexualidad

Dimensiones de la Sexualidad (Educación Sexual Integral), disponible en:
<https://www.youtube.com/watch?v=NWwX4f3CoMw>



RECURSOS ADICIONALES



- **Campaña: #DalelaVueltaalSexting**

#DalelaVueltaalSexting, Fundación en Movimiento-
Video disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=LB-6mYVL5Sc>



- **Recursos para facilitadores sobre sexualidad**

Documental *Los principios del placer* en Netflix. 2021.



4.3. RELACIONES DE IGUALDAD: GÉNERO, ROLES Y ESTEREOTIPOS EN LA ADOLESCENCIA

La presente sesión recoge los conceptos trabajados en el quinto capítulo bajo la sección 5.3, “Relaciones de igualdad: género, roles y estereotipos en la adolescencia”. Aquí encontrarás recomendaciones específicas para trabajar el tema. Además, los datos claves son desarrollados a través de ejercicios y dinámicas prácticas incluyendo los temas, objetivos y tiempos por ejercicio en cada sesión. Finalmente, encontrarás una colección de recursos extras para consulta y materiales adicionales.

- Al trabajar los roles y estereotipos de género es posible que las y los participantes expresen conflictos entre las cualidades, roles, tareas por las

que se les ha valorado gran parte de su vida o con las que se identifiquen y la idea de que estos roles/estereotipos pueden limitar su desarrollo humano. Es una reacción normal que sugerimos validar y acompañar su comprensión.

- La idea detrás de mirar críticamente los roles y estereotipos para promover la igualdad de género no requiere descartar las cualidades o roles tradicionalmente interpretados como femeninos (estos siguen siendo importantes para la vida), sino de presentar todas las posibilidades humanas y enfatizar aquellas a las que históricamente han tenido menos acceso.

 Nombre de la sesión	Relaciones de Igualdad: género, roles y estereotipos de género en la adolescencia.
 Temas	Sexo, género, roles y estereotipos de género.
 Objetivo de la sesión	Las y los adolescentes identifican y reflexionan sobre el género, los roles y estereotipos de género que la sociedad construye y cómo esto influye en el desigual acceso a oportunidades.



 PASOS	TIEMPO
1. Motivación Reconociendo conceptos de Sexo y Género: • Se le pide a cada participante que escriba en un papel, hoja bond y o cartulina a dos preguntas: ¿Que cree significa sexo y género? y ¿Son iguales o diferentes conceptos? • Si la sesión es virtual, díganle que lo pueden escribir en el chat de la sesión, de manera espontánea y libre o en voz alta cuando se les pida. • Recuérdales que tienen 5 minutos y que no hay respuesta buena o mala y que no es examen. • Pasado los 5 minutos, díles que libremente dos o cuatro participantes expongan lo que han escrito. • Al terminar la exposición, refuerce los conceptos de sexo y género y establezca su diferencia con las participantes (5 minutos). Reconociendo los roles y estereotipos género: • Informe a las y los participantes que ahora se trabajará en grupos y que se agruparán de 4 a 5 personas, usted las distribuirá diciendo que cada una diga un número, trate de que las participantes de cada grupo no se conozcan para facilitar la socialización. • De las instrucciones a los grupos antes de enviarlas al trabajo de grupo o separarlas de manera virtual, las que son:	25 minutos



PASOS

TIEMPO

- Un grupo construirá una historia de un adolescente hombre llamado “Fernando” y otro grupo construirá la historia de una adolescente mujer llamada “Milagros”.
- Para “Fernando”, la historia se construirá respondiendo a la pregunta: ¿Cómo debe ser la vida de un adolescente hombre ideal?
- Para “Milagros”, la historia se construirá respondiendo a la pregunta: ¿Cómo debe ser la vida de una adolescente mujer ideal?
- En ambos casos se pueden considerar aspectos físicos, psicológicos, sociales, gustos, deportes, virtudes, defectos, que esperan los padres, como los crían, que hacen en la casa, escuela y comunidad. Si desean pueden dibujarle un rostro.
- Si la sesión es virtual, cada integrante del grupo aporta a la historia que le tocó y una participante registra todo para exponerlo, si no se puede centralizar el trabajo del grupo, se le pide a cada integrante del grupo escribir dos o tres características de la historia que les tocó, pero todas deben haber sido pensadas en el grupo.
- Si el trabajo es presencial el grupo presentará su trabajo en un papelote o con tarjetas y si es virtual puede presentarlo en Word, Power o pizarra electrónica.
- El facilitador o facilitadora debe formar mínimo dos grupos, uno hará la historia del adolescente hombre y otro la de la adolescente mujer, si hay más grupos se alternan las historias. Es mejor trabajar con 4 grupos.



 PASOS	TIEMPO
• Se les dará de 15 a 20 minutos para el trabajo de grupos, el facilitador o facilitadora apoyará la participación de las y los adolescentes en todos los grupos. • Cuando finalice el tiempo se solicita a los grupos retornar al grupo grande para exponer lo trabajado, solicitando a cada grupo que expongan sus opiniones. • Se pide a todas escuchar sin interrupciones. • La/el facilitador(a) hará un resumen breve de lo compartido (5 min).	



 PASOS	TIEMPO
2. Reflexión • A continuación, el/la facilitador/a reflexiona con las y los participantes sobre las diferencias de comportamiento que se han señalado en las historias de los hombres y las mujeres. Continúa la reflexión con las siguientes preguntas: • ¿Los comportamientos que se esperan de las mujeres y de los hombres son iguales o diferentes? • Estos comportamientos o actitudes ¿se presentan desde que nacen o son aprendidos? • ¿Qué sucede si las mujeres y los hombres adolescentes, se comportan de una manera distinta a lo esperado? • ¿Sienten que a ustedes las mujeres/los hombres se les exige cumplir con algunos comportamientos o aspectos ideales? • Estos comportamientos o aspectos, ¿limitan o potencian como personas en su relación con uno/a mismo/a y con los/as demás? (solicita ejemplos, pueden ser desde su experiencia personal). • El/la facilitador/a guían el análisis y reflexión hacia la identificación de los roles y estereotipos de género que son determinados por la sociedad y resultan desiguales y limitantes para el desarrollo de las mujeres. • Luego de estas reflexiones, se les presentan los conceptos a trabajar de la sesión, como	40 minutos



PASOS

TIEMPO

sexo, género, diferencias, roles y estereotipos de género que refuerzan la violencia contra las mujeres.

- Esto se puede presentar con diapositivas, papelógrafos, tarjetas, o en una pizarra (física o virtual). Es importante brindar ejemplos en base a dibujos o figuras donde se incluyan los aportes de los y las adolescentes o pidiéndoles aportes con otros ejemplos o ideas. Por ejemplo, las gráficas sobre identidad de género pueden ser presentadas sin los títulos para que las y los participantes identifiquen a qué corresponde cada una de las partes señaladas (ver gráficas para abordar las dimensiones de la identidad de género en “Recursos extras”, ubicadas al final de esta sesión).
- Se puede hacer uso de otros recursos adicionales que se indican al final de esta sesión para reforzar las ideas.



PASOS

TIEMPO

3. Cierre

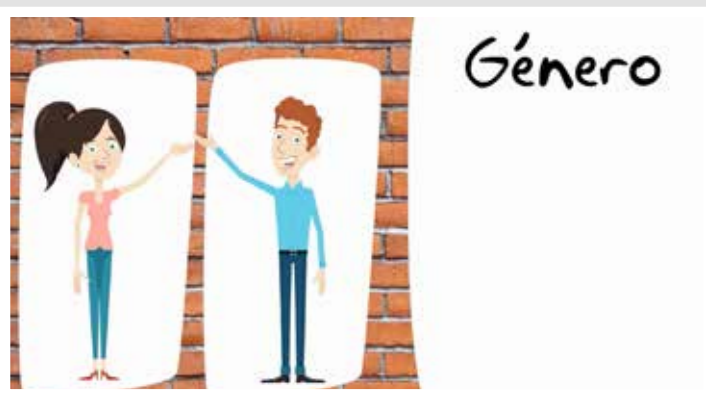
- Se les pide a los y las adolescentes que piensen en cualidades positivas, comportamiento u oportunidades que no se han mencionado y que aplican para las mujeres y hombres.
- Luego se les pide que escriban dos de esas características, oportunidades o comportamientos en un papel en letra grande.
- El/la facilitador/a muestra en la pizarra o papelote las siguientes frases incompletas: “Las mujeres son..... o pueden.....” y “Los hombres son..... o pueden.....”
- A continuación, cada una de las y los participantes muestra lo que ha escrito y hablando en voz alta, completa la frase mostrada. Por ejemplo: “Las mujeres son inteligentes”, “Las mujeres son buenas para las matemáticas”, “Los hombres pueden llorar”, “Los hombres también pueden cuidar del hogar”.
- Luego, a modo de retroalimentación, se les pregunta: “¿Qué hemos aprendido hoy?, se solicita a cada participante o a quien desee que comente de forma voluntaria. Se felicita y valida cada intervención.
- A continuación, la/el facilitador(a) realiza un breve resumen de lo aprendido durante la sesión.
- Finalmente, agradece a todas por su participación y opiniones durante la sesión y se despide cerrando la sesión.

**40
minutos**



RECURSOS ADICIONALES

A continuación te ofrecemos recursos adicionales que puedes usar para complementar esta sesión:



- **Estereotipos y roles de género (videos informativos)**

<https://www.youtube.com/watch?v=d36phzZib90>



<https://www.youtube.com/watch?v=K6wnjAaPe5g>



RECURSOS ADICIONALES



• ¡Eliminemos los estereotipos! (video)

<https://www.youtube.com/watch?v=20OdBemKUqY>



• Estereotipos sobre hombres y mujeres (infografías)

<https://www.asociacionrea.org/wp-content/uploads/2019/12/estereotipos-HM-1.png>



RECURSOS ADICIONALES



<https://decanaturadeestudiantes.uniandes.edu.co/como-puedes-desafiar-los-estereotipos-de-genero>



• Gráficas para abordar las dimensiones de la identidad de género

Estas gráficas contienen un diseño didáctico para visualizar las dimensiones donde ubicar la identidad de género (la mente), la atracción sexual y romántica (el corazón), la expresión de género (la apariencia física) y el sexo asignado al nacer (los genitales).

• La galleta de género

<https://www.facebook.com/csc.facmed.unam/posts/1788445691362342>

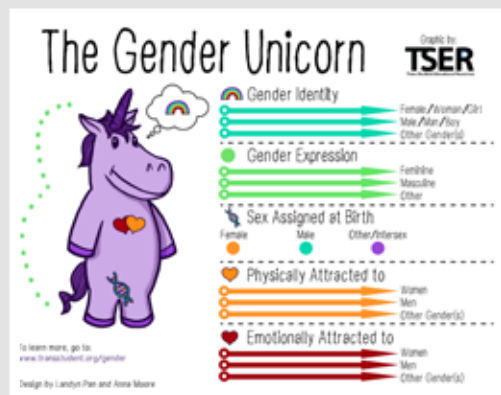


RECURSOS ADICIONALES



• La galleta de género

<https://recursosaulaptgalicia.blogspot.com/2018/08/diversidade.html>



• El unicornio del género

<https://transstudent.org/gender/>



4.4. DIFERENCIANDO LA SALUD SEXUAL DE LA SALUD REPRODUCTIVA EN LA ADOLESCENCIA

La presente sesión recoge los conceptos trabajados en el quinto capítulo bajo la sección 5.4, “La salud sexual y la salud reproductiva en la adolescencia”. Aquí encontrarás recomendaciones específicas para trabajar el tema. Además, los datos claves son desarrollados a través de ejercicios y dinámicas prácticas que incluyen los temas, objetivos y tiempos por ejercicio en cada sesión. Finalmente, encontrarás una colección de recursos extras para consulta y materiales adicionales.

- Al trabajar la salud sexual y reproductiva es posible que los y las participantes expresen conflictos con las opiniones o información que se les brinda, porque puede que hayan recibido conceptos u opiniones diferentes de sus padres, madres o cuidadores/as o del contexto cercano, los que muchas veces están basados en creencias religiosas. En este caso se recomienda reforzar en los y las participantes que estos conceptos nuevos pueden ampliar su capacidad de escucha, sus conocimientos y potenciar sus decisiones de manera informada.
- La resistencia a hablar, opinar o no estar de acuerdo es una reacción normal en las personas, sobre todo cuando se habla de salud sexual y salud reproductiva. Por eso, sugerimos propiciar que los y las participantes validen y se respeten entre ellos y ellas, con la ayuda de un/a facilitador/a que acompañe sin juzgar ni

omitir opiniones basadas en sus creencias religiosas o valores particulares.

- Es parte de los derechos de las y los adolescentes, para el ejercicio de su salud sexual y salud reproductiva, recibir información para poder diferenciarlas y acceder a servicios de salud donde se les brinde información, orientación y atención.
- Al informar sobre salud sexual y reproductiva se debe promover la igualdad de género entre los y las adolescentes, pero ello no necesariamente requiere descartar todas las prácticas o cualidades realizadas en la actualidad (estas siguen siendo importantes para la vida), sino que se presentan prácticas que no vulneran los derechos sexuales y reproductivos de hombres y mujeres, ni limitan el desarrollo de la sexualidad en toda su diversidad. Asimismo, se enfatizan prácticas cotidianas de salud sexual y reproductiva (como la orientación en planificación familiar) a las que históricamente las mujeres han tenido o tienen menos acceso y que no vulneran sus derechos sexuales ni reproductivos.



 Nombre de la sesión	Diferenciando la salud sexual de la salud reproductiva con los y las adolescentes.
 Temas	Salud sexual y salud reproductiva en la adolescencia.
 Objetivo de la sesión	Las y los adolescentes conocen, analizan y reflexionan sobre la salud sexual y la salud reproductiva en la adolescencia y cómo se dan en su entorno cercano, la escuela, su hogar y la comunidad, reconociendo las prácticas y servicios en salud sexual y salud reproductiva para los y las adolescentes.



PASOS

TIEMPO

1. Motivación

Diferenciando las prácticas de salud sexual y salud reproductiva en las personas:

- Se dan las siguientes indicaciones a los y las participantes: Lean con atención las siguientes frases y marca SALUD SEXUAL o SALUD REPRODUCTIVA con una X. Tienes que ser sincera/o de lo que crees al momento de responder.

FRASES	SALUD SEXUAL	SALUD REPRODUCTIVA
1. Descarte de embarazo		
2. Enamoramiento		
3. Bailar, abrazar		
4. Análisis de VIH, sífilis y hepatitis B		
5. Orientación sexual: gais, lesbianas		
6. Asesoría y entrega de métodos anticonceptivos		
7. La masturbación		
8. Atención del parto		

- Al terminar, el facilitador o facilitadora piden que cada participante diga sus respuestas y las anota.

20
minutos



 PASOS	TIEMPO
• Luego, recordando y agradeciendo sus respuestas, aclara las expresiones o prácticas que están relacionadas con la salud sexual y salud reproductiva. • El facilitador o la facilitadora para una sesión presencial puede llevar la encuesta escrita en un papelógrafo, escribirla en la pizarra o llevarla impresa para cada participante. En el caso de una sesión virtual, la puede presentar en Power Point o Word para que los y las participantes anoten sus respuestas y luego pedirles que las mencionen, al terminar aclara qué frases corresponde a SALUD SEXUAL y cuáles a SALUD REPRODUCTIVA.	



PASOS

TIEMPO

2. Reflexión

- Informe a las y los participantes que ahora se trabajará en grupos y que se agruparán de 5 a 6 personas, usted distribuirá a los y las participantes diciendo que cada una diga un número, trate de que las y los participantes de cada grupo no se conozcan para facilitar la socialización entre ellos y ellas.
- Se buscará formar 2 grupos, uno de los cuales trabajará la salud sexual en la adolescencia y el otro, la salud reproductiva en la adolescencia..
- Se les darán de 15 a 20 minutos para el trabajo de grupos, el facilitador o la facilitadora apoyará la participación de las y los adolescentes en todos los grupos.
- Se dan las instrucciones antes de enviarlas al trabajo de grupo o separarlas de manera presencial o virtual:
 - Un grupo elaborará un papelógrafo con dibujos, figuras, recortes o tarjetas con expresiones de salud sexual en la adolescencia y el otro grupo con dibujos, figuras, recortes o tarjetas de salud reproductiva en la adolescencia, según corresponda a cada quien.
 - Se les pide a los y las participantes analizar si estas prácticas las pueden realizar los hombres y las mujeres, y si hay diferencias, ¿por qué?
 - Cada grupo colocará sus respuestas en un papelógrafo para luego exponerlas.
 - Cuando finalice el tiempo se solicita retornar al grupo grande para exponer lo trabajado. Se pide a todas las personas escuchar sin interrupciones y mencionando

**20
minutos**



PASOS

TIEMPO

que todas las respuestas son valiosas y que no es necesario corregir.

- Se invita a los y las participantes a exponer lo trabajado en cada grupo preguntando si han identificado que estas prácticas son iguales para hombres y mujeres y por qué consideran que es así.

• Si la sesión es virtual:

- Se distribuye a los y las participantes en dos grupos, uno trabajará las prácticas de salud sexual en la adolescencia y otro las prácticas de salud reproductiva en la adolescencia.
- Se envía por el chat virtual el tema que le toca a cada grupo.
- Se les da la indicación de que deben describir o identificar las prácticas sexuales o reproductivas con figuras, fotos o tarjetas en un archivo Word o presentación de Power Point.
- Se les pide que identifiquen cuáles aplican para hombres y cuáles para las mujeres, o si aplican para ambos.
- Cada integrante del grupo da las respuestas en el grupo que le tocó y un participante registra todo para exponerlo, si no se puede centralizar el trabajo del grupo, se le pide a cada integrante escribir una práctica de salud sexual y una de salud reproductiva y si aplica solo para hombres o solo mujeres o para ambos y por qué.



PASOS

TIEMPO

- También se puede pedir que peguen o escriban su respuesta en una pizarra virtual o un Power Point.
- Se les dará de 15 a 20 minutos para el trabajo de grupos, el facilitador o la facilitadora apoyará la participación en todos los grupos.
- Luego se les invita a retornar a la sesión principal para presentar lo trabajado, solicitando se guarde silencio cuando se está participando y mencionando que todas las respuestas son valiosas.
- A continuación, el/la facilitador/a reflexiona con las y los participantes tomando los conceptos trabajados en esta sesión y aclara las prácticas o expresiones de la salud sexual y salud reproductiva en la adolescencia y sus diferencias, señalando que son prácticas que se dan por igual para los hombres y las mujeres, precisando también el Paquete de Atención Integral de Salud para Adolescentes en Salud Sexual Y Reproductiva que se brinda en los establecimientos de salud. Puede ayudarse con una presentación en Power, en un papelógrafo, con tarjetas, estadísticas, figuras o dibujos.
- Se puede hacer uso de otros recursos adicionales que se indican al final de esta sesión para reforzar las ideas.



PASOS

TIEMPO

3. Cierre

- Se les pide a las y los adolescentes que piensen en una práctica de salud sexual o salud reproductiva en la adolescencia que aplique para las adolescentes mujeres y los adolescentes hombres.
- Luego se les pide que dibujen o busquen una figura de un periódico o revista y lo peguen en un papelógrafo o cartulina y le pongan el título de la práctica, de la siguiente manera: ... “el besar o bailar es parte de la salud sexual en la adolescencia y lo hacen los hombres y las mujeres” o “recibir información sobre anticonceptivos es para de la salud reproductiva en la adolescencia y lo pueden recibir hombres y mujeres”.
- Se les indica a los y las participantes que realicen esta tarea en la casa y que pueden colocar este papel o cartulina en su casa, en su cuarto, en su cuaderno, en el salón de clase, y que si quieren en su casa escriban más frases que sirvan para reforzar lo aprendido.
- Luego, a modo de retroalimentación, se les pregunta: “¿Qué hemos aprendido hoy?”, se solicita a cada participante que lo desee que comente de forma voluntaria, felicitando y validando cada intervención.
- A continuación, el/la facilitador/a realiza un breve resumen de lo aprendido durante la sesión. Puede concluir reforzando las siguientes ideas claves:

**15
minutos**



 PASOS	TIEMPO
<i>“La salud sexual y la salud reproductiva se da durante la adolescencia como parte de su desarrollo integral y son prácticas que realizan por igual los hombres y las mujeres”.</i> • Finalmente, agradece a todos por su participación y opiniones durante la sesión, animándolos a compartir lo aprendido con otros y otras adolescentes o sus familias para que luego nos comenten como les fue, y se despide cerrando la sesión.	15 minutos

• **Ejemplos de Tarjetas de Salud Sexual en la Adolescencia:**

- Besarse, acariciarse.
- Bailar con quien quiera y como quiera.
- Información sobre sexualidad.
- Amor, placer y el erotismo.
- Masturbación de hombres y mujeres.
- Llorar, reír cuando quiera.
- Orientación sexual: personas Gais, lesbianas, bisexuales.
- Identidad de género: transgénero.
- Pintarme el cabello, llevar cabello largo o corto.
- Vestirme como quiera o me haga sentir bien (falda corta, pantalones, escote).

- Usar el color de ropa que quiera si soy hombre o mujer
- Hombres pueden besarse entre ellos y abrazarse igual que las mujeres.

• **Ejemplos de Tarjetas de Salud Reproductiva en la Adolescencia:**

- No tener actividad sexual reproductiva o coitales por mi propia decisión (relaciones sexuales / ser virgen).
- Tener actividad sexual reproductiva o coitales por mi propia decisión.
- Elegir con quien tener hijos o hijas o quien no tener hijos o hijas.
- Decidir no tener hijos/hijas o Decidir tener hijos/hijas.



- Decidir no casarme / a ser soltero/a o Decidir casarme.
- No tener relaciones sexuales cuando su pareja se los pide.
- Recibir información y entrega de métodos de anticonceptivos.
- Atención de salud sexual y reproductiva (hombres y mujeres).
- Atención del parto.
- Atención de enfermedades de transmisión sexual.



RECURSOS ADICIONALES

A continuación te ofrecemos recursos adicionales que puedes usar para complementar esta sesión:



• **Salud sexual y reproductiva**

Video. Youtube.

#MarioCarreon #TeamCarreon

#AprendamosJuntos.

<https://www.youtube.com/watch?v=F1WrfWtsdRY>



RECURSOS ADICIONALES



• Salud sexual y reproductiva

Video disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=CWnHN4OSLgU>



• Definición de salud reproductiva

Video disponible en:

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



RECURSOS ADICIONALES



• Salud sexual – Adolescentes

Video disponible en:

https://www.youtube.com/watch?v=LWJfiCG_2sw



• ¿Qué es la salud sexual y reproductiva?

Salud de mujer.blogspot.com. Video disponible en:

https://www.youtube.com/watch?v=rzDdkg-LgBU&ab_channel=SaluddelaMujer



4.5. CONOCIENDO LOS DERECHOS SEXUALES Y LOS DERECHOS REPRODUCTIVOS DE LA ADOLESCENCIA

La presente sesión recoge los conceptos trabajados en el quinto capítulo bajo la sección 5.5. “Los derechos sexuales y derechos reproductivos de la adolescencia”. Aquí encontrarás recomendaciones específicas para trabajar el tema. Además, los datos claves son desarrollados a través de ejercicios y dinámicas prácticas que incluyen los temas, objetivos y tiempos por ejercicio en cada sesión. Finalmente, encontrarás una colección de recursos extras para consulta y materiales adicionales.

- Al trabajar los derechos sexuales y reproductivos es posible que los y las participantes expresen conflictos entre sus opiniones y las que han recibido tempranamente o respecto de las opiniones de otros/as participantes, porque son conceptos u opiniones que han valorado gran parte de su vida o con las que se identifican y puede aparecer la idea de que estos conceptos nuevos pueden limitar o cambiar su desarrollo humano. Es una reacción normal que sugerimos validar, respetar y acompañar sin juzgar para su comprensión.
- El análisis crítico del ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos con los y las adolescentes para promover la igualdad de género no requiere descartar todas las prácticas o cualidades realizadas en la actualidad (estas siguen siendo

importantes para la vida), pero sí es necesario subrayar cuáles prácticas vulneran los derechos sexuales y reproductivos de hombres y mujeres, y limitan el desarrollo de su sexualidad en toda su diversidad, así como el enfatizar aquellas prácticas cotidianas a las que históricamente las mujeres han tenido o tienen menos acceso y que no vulneran sus derechos sexuales y reproductivos.



DERECHOS SEXUALES

Los derechos sexuales y reproductivos **promueven la igualdad de género y el desarrollo de la sexualidad** en toda su diversidad.



 Nombre de la sesión	Conociendo los derechos sexuales y los derechos reproductivos en la adolescencia.
 Temas	Derechos sexuales y derechos reproductivos.
 Objetivo de la sesión	Las y los adolescentes analizan y reflexionan sobre los derechos sexuales y derechos reproductivos y cómo se dan en su entorno cercano, en la casa, escuela y comunidad, reconociéndose como sujetos de derechos sexuales y de derechos reproductivos.



 PASOS	TIEMPO
1. Motivación Reconociendo expresiones de los derechos sexuales y los derechos reproductivos en las personas: • Se les pide a los y las participantes que miren diferentes figuras (pueden ser recortes de periódicos, revistas o de internet) que se les presentan: • Parejas con hijos/as, hombre con hijos/as o mujer con hijos/as o ambos. • Parejas de hombre con mujer besándose. • Parejas del mismo sexo (hombre con hombre o mujer con mujer) besándose. • Una mujer y un hombre bailando reggaetón. • Una mujer o un hombre vestidos con pantalones o faldas. • Una pareja de personas sordas besándose. • Dos niñas dándose un beso. • Una niña trans usando un vestido. • Un padre acariciando y abrazando a su hijo. • Una madre soltera que viaja. • Una pareja divorciándose. • Una mujer adolescente embarazada. • Un hombre con el pelo largo y afrodescendiente. • Un personal de salud entregando píldoras o condones a una mujer u hombre. • A continuación, al pasar cada figura se le solicita a cada participante que escriba en un papel, hoja bond o cartulina si cree que es un derecho sexual o un derecho reproductivo y que lo muestre cuando se le pregunta, respondiendo si es igual para hombres y mujeres.	15 minutos



 PASOS	TIEMPO
• Si la sesión es virtual, los participantes pueden escribirlo en una hoja para después mostrarlo o en el chat de la sesión y contestar porque lo considera así. • Empiecen a pasar las figuras y pregúnteles si son derechos sexuales o derechos reproductivos y que libremente levanten la mano para decir su respuesta. • Luego, pregúntenles a los y las participantes si los derechos sexuales son iguales a los derechos reproductivos y el porqué de sus respuestas y que pueden responder de manera espontánea levantando la mano. Los que no saben la respuesta también pueden decir que no conocen la diferencia o los conceptos de derechos sexuales o derechos reproductivos. • Al terminar las respuestas, refuercen el concepto de derechos sexuales y derechos reproductivos. Den algunos ejemplos tomando como referencia los conceptos a trabajar (10 minutos).	



 PASOS	TIEMPO
2. Reflexión Reconociendo los derechos sexuales y los derechos reproductivos: • Informen a las y los participantes que ahora se trabajará en dos grupos y que se agruparán de 6 a 10 personas en cada uno. Se distribuirá a los y las participantes diciendo que cada una diga un número, repartiéndolos/as los números pares en un grupo y los impares en otro grupo. • Se buscará formar 2 grupos, un grupo trabajará los derechos sexuales y el otro grupo los derechos reproductivos en la adolescencia. • Se les dará de 15 a 20 minutos para el trabajo de grupos, el facilitador o la facilitadora apoyará la participación de las y los adolescentes en todos los grupos. • Se dan las instrucciones a los grupos antes de enviarlas al trabajo de grupo o separarlas de manera virtual: • Cada grupo recibirá tarjetas con derechos sexuales y tarjetas con derechos reproductivos, el grupo recibe cuatro tarjetas, dos con conceptos de derechos sexuales y dos con conceptos de derechos reproductivos, lo que se informa a los y las participantes. • Luego, el/la facilitador/a indicará qué va a identificar cada grupo y separará los derechos sexuales de los derechos reproductivos, siguiendo la siguiente tabla:	40 minutos

**PASOS****TIEMPO**

DERECHO SEXUAL	DERECHO REPRODUCTIVO
1)	1)
2)	2)

- Luego analizará si estos derechos aplican a los hombres y a las mujeres adolescentes o para ambos y por qué.
- Luego las colocarán sobre el título de las mujeres adolescentes o de los hombres adolescentes, analizando si estos derechos se cumplen para los hombres o para las mujeres o para ambos:

DERECHO SEXUAL	ADOLESCENTE HOMBRE	ADOLESCENTE MUJER
1)	1)	1)
2)	2)	2)

DERECHO REPRODUCTIVO	ADOLESCENTE HOMBRE	ADOLESCENTE MUJER
1)	1)	1)
2)	2)	2)



 PASOS	TIEMPO
• Los y las participantes pueden colocar sus respuestas en un papelógrafo para luego exponerlas. • Cuando finalice el tiempo, se solicita a los grupos retornar al grupo grande para exponer lo trabajado. Se pide a todas las personas escuchar sin interrupciones y mencionando que todas las respuestas son valiosas. • Se invita a los y las participantes a exponer lo trabajado en el grupo reforzando la pregunta: “¿Creen que estos derechos aplican solo para los hombres, o solo para las mujeres o para ambos?”. Después de escuchar las opiniones, se aclara que los derechos sexuales y reproductivos son iguales para hombres y mujeres independiente de su edad, sexo, orientación, identidad o creencia religiosa o moral. • Si la sesión es virtual: • Se distribuye a los participantes en dos grupos, uno trabajará los derechos sexuales y el otro los derechos reproductivos. • Se les envían por el chat conceptos de derechos sexuales y reproductivos, cuatro de cada cual le tocará a cada grupo, y pueden mezclarse o repetirlos en los grupos. • Se les da la indicación de que seleccionen cuáles son derechos sexuales y cuáles reproductivos, explicándoles que en los conceptos entregados hay derechos sexuales y derechos reproductivos.	20 minutos



PASOS

TIEMPO

- Deben presentar en una tabla, como se muestra:

DERECHOS REPRODUCTIVOS

DERECHOS SEXUALES

- Se les pide que identifiquen cuáles aplican para hombres adolescentes y cuáles para las mujeres adolescentes, o si aplican para ambos.
- Cada integrante da las respuestas en el grupo que le tocó y un participante registra todo para exponerlo, si no se puede centralizar el trabajo del grupo, se le pide a cada integrante del grupo escribir una respuesta e identificar un derecho y decir si aplica para hombres o mujeres o para ambos.
- También se puede pedir que peguen o escriban su respuesta en una pizarra virtual o un Power Point.
- Se les darán 20 minutos para el trabajo de grupos, el facilitador o facilitadora apoyará la participación en todos los grupos.



PASOS

TIEMPO

- Luego se les invita a retornar a la sesión principal para presentar lo trabajado, solicitando se guarde silencio cuando se está participando y mencionando que todas las respuestas son valiosas, reforzando si creen que estos derechos aplican solo para los hombres, o solo para las mujeres o para ambos.
- A continuación, el/la facilitador/a, en sesión presencial o virtual, reflexiona con las y los participantes señalando los derechos sexuales y reproductivos y sus diferencias, señalando que son iguales para los hombres y las mujeres en la adolescencia, precisando que son derechos que tienen y pueden ejercer todas las personas como sujetos de derecho, independiente de su edad, sexo, género, orientación, identidad de género, cultura, raza, creencias religiosas, habilidades diferentes o condición económica.
- Continúa la reflexión con las y los participantes sobre las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo se dan estos derechos sexuales en la vida de un adolescente?
 - Estos derechos sexuales se dan igual o se ejercen igual en los adolescentes hombres y las adolescentes mujeres? ¿Por qué? Pida ejemplos o comentarios.
 - ¿Existen problemas o dificultades para que los y las adolescentes ejercen sus derechos sexuales? (solicita ejemplos, pueden ser desde su experiencia personal)
 - ¿Por qué creen que pasa esto?



PASOS

TIEMPO

- Luego de estas reflexiones se refuerzan los conceptos a trabajar de la sesión, como derechos sexuales y derechos reproductivos. Esto se puede presentar con diapositivas, papelógrafos, tarjetas o en una pizarra (física o virtual). Es importante brindar ejemplos en base a dibujos o figuras donde se incluyan los aportes de las adolescentes o pidiéndoles otros ejemplos o ideas.
- El/la facilitador/a guía el análisis y reflexión hacia el ejercicio de la sexualidad en la adolescencia como parte de reconocerlos como sujetos de derecho, con ejemplos como:
 - Una adolescente puede hablar de la menstruación y su estrategia de planificación familiar sin ser juzgada por ello.
 - A un adolescente varón le puede gustar decorar y hacer trabajos creativos sin ser juzgado o criticado por ello.
 - Una adolescente mujer puede querer un beso sin que ello signifique que quiere tener relaciones sexuales y sin ser criticada ni por querer el beso, ni por no querer tener relaciones sexuales.
 - Un adolescente varón puede hablar y expresarse con delicadeza sin ser criticado o burlado.
 - Los y las adolescentes pueden hacer preguntas tanto sobre relaciones sexuales con el mismo sexo como sobre planificación familiar sin ser juzgados y/o juzgadas o dar



 PASOS	TIEMPO
lugar a pensar que quiere tener relaciones sexuales o que va a tenerlas. • Se puede hacer uso de otros recursos adicionales que se indican al final de esta sesión para reforzar las ideas.	



PASOS

TIEMPO

3. Cierre

- Se les pide a las y los adolescentes que piensen en frases o lemas relativos a sus derechos sexuales o reproductivos con comportamientos o expresiones que apliquen para las adolescentes mujeres y/o los adolescentes hombres.
- Luego se les pide que escriban y/o dibujen uno de los lemas de ese derecho o comportamiento o expresión de sus derechos sexuales o derechos reproductivos en un papel en letra grande, si es presencial. Si es virtual, se puede escribir en Power Point, pizarra electrónica u hoja en Word para presentar.
- El/la facilitador/a muestra en la pizarra o papelote la siguiente frase incompleta: “..... y es como expreso mi derecho”.
- Se le solicita a cada adolescente completar la frase.
- A continuación, cada uno/a de los y las participantes muestra lo que ha escrito y, en voz alta, completa la frase mostrada. Por ejemplo: “Vestirme así es como me gusta..... y es mi derecho”, “me gusta llevar mi cabello largo y es como expreso mi sexualidad y es mi derecho”, “Me gusta pintarme el cabello y es”, “recibir información sobre es mi derecho reproductivo”, “los y las adolescentes podemos recibir información de uso de como parte de nuestro derecho reproductivo...”, “decidir no tener hijos/as es mi derecho...”, “decidir no tener relaciones sexuales es mi derecho...”.
- Se les indica a los participantes que pueden colocar esta frase en su casa, en su cuarto,

**15
minutos**



PASOS

TIEMPO

en su cuaderno, en el salón de clase, y que, si lo desean, en su casa escriban más frases que sirvan para reforzar lo aprendido.

- Luego, a modo de retroalimentación, se les pregunta: “¿Qué hemos aprendido hoy?” Se solicita a cada participante o a quien lo desee que comente de forma voluntaria; y es importante felicitar y validar cada intervención.
- A continuación, el/la facilitador/a realiza un breve resumen de lo aprendido durante la sesión. Puede concluir reforzando las siguientes ideas claves:

“Los derechos sexuales y los derechos reproductivos son diferentes, pero iguales para hombres y mujeres”

“Los derechos sexuales son el ejercicio de mi sexualidad, y el derecho que tengo a realizarla de manera libre, autónoma, sin discriminación y violencia”

- Finalmente, agradece a todos por su participación y opiniones durante la sesión, animándolos a compartir lo aprendido con otros y otras adolescentes o sus familias para que luego nos comenten como les fue, y se despide cerrando la sesión.



• **Ejemplos de tarjetas con derechos sexuales:**

- Padres o madres tienen derecho a decidir sobre la sexualidad de sus hijos/hijas.
- Derecho a recibir información sobre sexualidad.
- Derecho al amor, el placer y el erotismo.
- Los hombres no tienen derecho a llorar.
- Las mujeres no tienen derecho a tener varias parejas.
- Derecho a exigir la prueba del amor a nuestra pareja.
- Derecho a expresar mi orientación sexual o identidad de género sin recibir violencia o discriminación.
- Derecho a vestirme como quiera o me haga sentir bien.

• **Ejemplos de tarjetas de salud reproductiva en la adolescencia:**

- Derecho a no tener actividad sexual / ser virgen.
- Derecho a elegir con quién tener hijos o hijas.
- Derecho a no casarme / a ser soltero (a).
- Derecho a no tener hijos / hijas.
- Las mujeres deben tener relaciones sexuales cuando su pareja se lo pide.
- Derecho a la maternidad voluntaria y libre.
- Derecho a recibir información y métodos anticonceptivos.
- Derecho a recibir atención de salud sexual y reproductiva.
- Atención del parto.
- Atención de enfermedades de transmisión sexual.



DERECHOS SEXUALES PARA TODOS/AS

“Los derechos sexuales son el ejercicio de mi sexualidad, y el derecho que tengo a realizarla de **manera libre, autónoma, sin discriminación y violencia**”.



RECURSOS ADICIONALES

A continuación te ofrecemos recursos adicionales que puedes usar para complementar esta sesión:



- **Video “Conoce tus derechos sexuales y derechos reproductivos”**

<https://www.youtube.com/watch?v=PgeS9DU5m5g>



- **Derechos sexuales y derechos reproductivos: parte del desarrollo sostenible del país**

Video de Profamilia. Colombia.

<https://www.youtube.com/watch?v=smbdvl6E9do>



RECURSOS ADICIONALES



- **Importancia de los derechos sexuales y reproductivos**

<https://www.youtube.com/watch?v=liPPU-jN9ps>



- **Infografía animada “Con derechos sexuales y reproductivos e igualdad de género”**

<https://www.youtube.com/watch?v=T4dG67jRJ6Q>



RECURSOS ADICIONALES



• Derechos sexuales y reproductivos, salud y género

https://www.youtube.com/watch?v=L_3oEtIUjE4



• Infografía de derechos sexuales y derechos reproductivos

<https://colombia.unfpa.org/es/publications/derechos-sexuales-y-derechos-reproductivos-infograf%C3%ADa>



RECURSOS ADICIONALES



- **Cartilla de los derechos sexuales de adolescentes y jóvenes**

<https://www.gob.mx/conapo/articulos/cartilla-de-derechos-sexuales-de-las-y-los-adolescentes-y-jovenes?idiom=es>



4.6. ROMPIENDO MITOS SOBRE EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL

La presente sesión recoge los conceptos trabajados en el quinto capítulo en la sección 5.6, “Mitos sobre la educación sexual integral”. Aquí encontrarás recomendaciones específicas para trabajar el tema. Además, los datos claves son desarrollados a través de ejercicios y dinámicas prácticas que incluyen los temas, objetivos y tiempos por ejercicio en cada sesión. Finalmente, encontrarás una colección de recursos extras para consulta y materiales adicionales.

- Al trabajar el tema de educación sexual integral es posible que los y las participantes expresen conflictos entre sus opiniones o las que han recibido de sus amigos, padres, madres, cuidadores/as, adultos/as mayores, docentes o líderes religiosos, creando mitos o creencias falsas sobre los objetivos de tocar estos temas.
- Al trabajar con adolescentes, se deben respetar las opiniones de las y los participantes y no juzgar, pero sí aclarar los conceptos y términos.

 Nombre de la sesión	Rompiendo mitos sobre educación sexual integral.
 Temas	Educación sexual integral, mitos sobre la educación sexual integral.
 Objetivo de la sesión	Las y los adolescentes conocen, analizan y reflexionan sobre la educación sexual integral y cómo se da en su contexto (hogar, escuela y comunidad), reconociendo su importancia para su desarrollo integral.



 PASOS	TIEMPO
1. Motivación Reconociendo como se brinda a las adolescentes la educación sexual integral en la casa, escuela y comunidad: • Se les indica a los y las participantes que escojan una fruta entre: manzana, plátano y naranja, luego se les pide a las y los participantes que formen tres grupos, indicando que se juntan todas las naranjas, todos los plátanos y todas las manzanas. • Luego se les da las siguientes indicaciones que deben responder en los grupos las siguientes preguntas: • ¿Quién o quiénes les enseñan sobre educación sexual? • ¿Les enseñan o hablan igual a las mujeres y a los hombres? • ¿Quieren que les hablen sobre educación sexual? ¿Por qué? • Se indica que el grupo de naranjas trabajará en el espacio de la casa, los plátanos en la escuela y las manzanas en la comunidad (incluye TV, radio, líderes, municipio, otros). • Si la sesión es virtual, los y las participantes se agrupan en tres grupos y pueden escribirlo en una hoja o PPT de Power Point para después mostrarlo o en el chat de la sesión y presentar sus respuestas. • Díganles a los y las participantes que tienen 10 minutos para realizar el trabajo y que sus respuestas son sobre lo que reciben o no en sus casas, escuelas o comunidad y que toda respuesta es buena y está bien.	15 minutos



 PASOS	TIEMPO
• Al término de los 15 minutos se les pide a los grupos que expongan indicándoles a los y las participantes que no habrá debate porque el trabajo de grupo es para saber si cuentan con información y si creen que es necesario recibir información sobre educación sexual. • Al finalizar, el o la facilitador/a expone el concepto de educación sexual integral con los conceptos desarrollados, poniendo énfasis en los componentes de la educación sexual integral y lo que previene de los y las adolescentes. Puede hacer esto usando tarjetas, figuras, videos, una presentación de Power Point o en un papelógrafo.	



 PASOS	TIEMPO
2. Reflexión Reconociendo los mitos sobre la educación sexual integral para los adolescentes en la escuela: • Informen a las y los participantes que ahora se trabajará en parejas y que cada uno libremente escoja la persona con quien quiere trabajar, de contar con 20 participantes formen 10 parejas, si hay más o menos, traten de tener solo 10 grupos. • A continuación, le entregarán a cada grupo un mito sobre educación sexual, previamente quien facilita, con ayuda de los conceptos de mitos desarrollados, ha escrito en una tarjeta cada mito sobre educación sexual; al final tendrá 10 tarjetas con un mito distinto en cada una. • Luego les pedirá que lean el mito, lo discutan y digan si es verdadero o falso y por qué. Se les indica que tienen 10 minutos para discutirlo. • Al término del tiempo, el o la facilitador/a pedirá que el grupo que tiene el primer mito diga su respuesta, luego, si estuviera errada la respuesta, se reforzará el concepto desarrollado aclarando la respuesta y rompiendo los mitos sobre la educación sexual integral. • Luego continuará con los demás mitos, siguiendo la misma dinámica. • Si la sesión es virtual: • El o la facilitador/a coloca en la pantalla el primer mito y pregunta a los y las	20 minutos 20 minutos



 PASOS	TIEMPO
participantes si es verdadero o falso lo que dice la frase, y por qué. Señala que las respuestas son voluntarias y que toda respuesta es buena y válida. • Después de las respuestas de los y las participantes el o la facilitador/a aclara la respuesta con ayuda de los conceptos trabajados para la sesión. • Luego continúa haciendo la misma dinámica para cada sesión, tratando de pedir la participación para comentar cómo reciben o no educación sexual en sus casas, escuelas y comunidad, y si consideran necesario recibirla y por qué. • A continuación, quien facilita, en sesión presencial o virtual, reflexiona con las y los participantes señalando la importancia de recibir educación sexual integral en la adolescencia, precisando que esta debe ser brindada por igual a los hombres y las mujeres en los diferentes espacios, como parte de sus derechos sexuales y reproductivos.	



PASOS

TIEMPO

3. Cierre

- Se les pide a las y los adolescentes que piensen en frases o lemas en relación a la educación sexual integral para su desarrollo y sus vidas y que debe ser igual para las adolescentes mujeres y/o los adolescentes hombres.

- Luego se les pide que escriban un acróstico con la palabra **EDUCACION SEXUAL**

- **E.....entre todos nos**

- **D.....amos**

- **U.....na gran**

- **C.....onfianza**

- **A.....mistad**

- **C.....ariño**

- **I.....ndividualidad**

- **O.....**

- **N.....**

- **S.....**

- **E.....**

- **X.....**

- **U.....**

- **A.....**

- **L.....**

- Se les dice que pueden hacerlos solos, solas o en grupo y luego colocarlo donde quieran puede ser en el aula, el patio del colegio, en su casa, donde deseen.

**15
minutos**

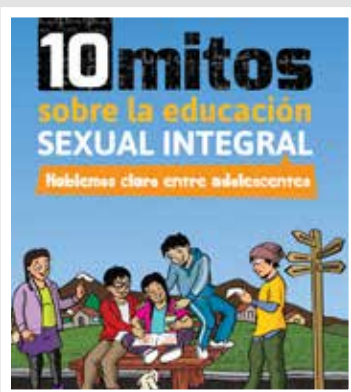


 PASOS	TIEMPO
• Luego, a modo de retroalimentación, se les pregunta: “¿Qué hemos aprendido hoy? ¿Y cómo se han sentido?”. Se les puede ayudar a votar colocando caritas felices, tristes o aburridos/as. Se solicita a cada participante o a quien desee que coloque un aspa en la carita que represente sus sentimientos de forma voluntaria, felicitando y validando cada intervención. “La educación sexual integral es un derecho, ayuda al desarrollo de las personas y a tomar decisiones informadas y saludables, por igual a hombres y mujeres”. • Finalmente, agradece a todos por su participación y opiniones durante la sesión, animándolos a compartir lo aprendido con otros y otras adolescentes o sus familias para que luego nos comenten cómo les fue, y se despide cerrando la sesión.	15 minutos



RECURSOS ADICIONALES

A continuación te ofrecemos recursos adicionales que puedes usar para complementar esta sesión:



- **10 mitos sobre la educación sexual integral. Hablemos claro entre adolescentes.**

Alianza por la educación sexual. Sí podemos.

UNFPA. 2015.

https://peru.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/UNFPA-10-Mitos-sobre-ESI-Hablemos-Claro-Adolescentes_0.pdf



- **Guía para implementar la educación sexual integral. Recurso dirigido a docentes de educación básica regular**

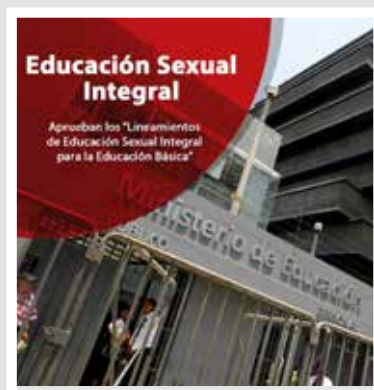
Ministerio de Educación. Perú.

Plan International. 2021.

<https://www.grade.org.pe/crear/archivos/Gu%C3%ADA-para-implementar-la-ESI.pdf>



RECURSOS ADICIONALES



• Lineamientos de la educación sexual integral

Ministerio de Educación.

RVM N° 169-2021-MINEDU.

<https://www.grade.org.pe/creer/archivos/Gu%C3%ADa-para-implementar-la-ESI.pdf>



• Por qué es importante la educación integral en sexualidad

Disponible en:

<https://www.unesco.org/es/articles/por-que-es-importante-la-educacion-integral-en-sexualidad>



RECURSOS ADICIONALES



- **Importancia de la educación sexual integral en los colegios. RPP**

Disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=Uk7aldEOPgE>



- **¿Saben los peruanos sobre educación sexual?**

Disponible en:

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



4.7. IDENTIDAD: RECONOCIÉNDOSE COMO ÚNICOS/AS Y VALIOSOS/AS

La presente sesión recoge los conceptos trabajados en el quinto capítulo, en la sección 5.7, "Identidad: reconociéndose como únicos y valiosos". Aquí encontrarás recomendaciones específicas para trabajar el tema. Además, los datos claves son desarrollados a través de ejercicios y dinámicas prácticas que incluyen los temas, objetivos y tiempos por ejercicio en cada sesión. Finalmente, encontrarás una colección de recursos extras para consulta y materiales adicionales.

- Como facilitadoras y facilitadores miremos introspectivamente los potenciales prejuicios sobre la población LGBTQ+ que podamos tener antes de aventurarnos en nuestra tarea. Expresar nuestro desconocimiento y consultar con recursos extras antes de hablar del tema es de vital importancia.

- Al trabajar la identidad de género y la identidad sexual como parte del auto reconocimiento y la valoración positiva de la diversidad estamos creando un espacio seguro para todos, todas y todos. Aprender las diferentes categorías para la autoidentificación es relevante para todas las personas. Por ejemplo, la mayoría de las personas nunca ha tenido que ponerle un nombre a cómo se identifica: heterosexual, cisgénero y con una expresión de género masculina. Son palabras que desconocemos pero que deberíamos conocer.
- Trabajar este tema puede ser difícil para alguna/os adolescentes, ya sea porque están en desacuerdo con la idea o porque se sienten en riesgo de ser blanco de burlas. Es necesario, por eso mismo, mantener la escucha activa para detectar el clima del espacio y garantizar la participación de todos, todas y todos.

 Nombre de la sesión	Identidad: reconociéndose como únicos/as y valiosos/as.
 Temas	Identidad de género, identidad sexual y autovaloración.
 Objetivo de la sesión	En esta sesión, las y los adolescentes identifican y reflexionan sobre la identidad de género para el autorreconocimiento y valoración positiva de la diversidad.



 PASOS	TIEMPO
1. Motivación Reconociendo la identidad: • Se le pide a cada participante que se presente diciendo su nombre y edad. (2 minutos) • Preguntamos abiertamente: ¿Qué es lo que estos dos elementos nos indican sobre una persona? • Separamos en parejas a las y los participantes y les pedimos que compartan con sus compañera(o)s respuestas a estas tres preguntas: - o ¿Cuáles son los dos elementos que definen tu personalidad? - o ¿Cuál es tu color preferido? • Recuérdenles que tienen 5 minutos, que no hay respuesta buena o mala y que no es examen. • Pasados los 5 minutos, díganles que libremente dos o cuatro participantes expongan lo que más les impresionó de su compañera/o. • Al terminar la exposición, refuercen los conceptos de identidad personal (3 minutos). Reconociendo la expresión de género: • Informe a las y los participantes que ahora se trabajará en grupos y que se agruparán de 4 a 5 personas, usted las distribuirá diciendo que cada una diga un número, trate de que las y los participantes de cada grupo no se conozcan para facilitar la socialización.	20 minutos



 PASOS	TIEMPO
• De las instrucciones a los grupos antes de enviarlas al trabajo de grupo o separarlas de manera virtual, las que son: • Presentamos dos copias de la tarjeta “Explorando la expresión de género”. • Cada miembro del grupo completará las dos copias de la tarjeta. Enfatizamos que algunos de los elementos que pueden tomar en cuenta son la vestimenta, el comportamiento, las expresiones faciales y corporales de manera general (2 minutos). • Luego, cada integrante compartirá con el resto del grupo lo que respondió en sus tarjetas. Finalmente, pedimos a uno o dos grupos compartir sus respuestas. El o la facilitador/a introducirá y reforzará el concepto de expresión de género para luego contrastarlo con el de identidad de género.	



PASOS

TIEMPO

2. Reflexión

- A continuación, el/la facilitador/a reflexiona con las y los participantes sobre los elementos que se señalaron para el trabajo de la expresión de género. Y cómo estos también pueden ser tomados en cuenta cuando pensamos en nosotros(as) mismos(as) y en nuestra propia identidad.
- Primero, pedimos a cada participante que responda a las siguientes preguntas de manera personal.
 - ¿Quién eres? (Piensa en palabras que te describan)
 - ¿Qué haces?
 - ¿Qué te gusta?
 - ¿Qué no te gusta?
 - ¿Qué es importante para ti?
- El/la facilitador/a introduce el concepto de la identidad de género. Esta vez vamos a responder a algunas preguntas de manera personal y luego conversar sobre qué nos hicieron pensar/sentir.
 - ¿Quiénes son tus modelos de género a seguir? Piensa en si pudieras ser como alguien, quién serías.
 - ¿Cuáles son tus primeros recuerdos relacionados a la identidad de género? (Por ejemplo, a qué te gustaba jugar, cómo te gustaba vestir, qué te gustaba ver).
 - ¿Cómo te sientes cuando alguien te llama mujer/hombre? ¿Alguna vez has sentido que no encajas en una de esas opciones?

**30
minutos**



 PASOS	TIEMPO
• Les indicamos a las y los participantes que este es un ejercicio personal que pueden repetir en cualquier momento de su vida de manera privada. No es necesario que compartan todas sus respuestas. Es suficiente que compartan sus respuestas a la primera pregunta. • Guía el análisis y reflexión hacia cómo estas son preguntas que nos ayudan a identificar cómo nos sentimos con nosotras/os mismos/as. Reforzamos la diferencia entre identidad y expresión de género. Una se enfoca en cómo nos sentimos en el interior y la otra cómo nos expresamos en el exterior. • Se recomienda presentar con diapositivas, impresiones o copias de las gráficas para abordar las dimensiones de la identidad de género (ver los recursos extras que se encuentran al final de esta sesión).	



PASOS

TIEMPO

3. Cierre

- Se presenta con dos situaciones a las y los adolescentes:

o **Situación 1:** En el colegio, Juan es un niño al que le gusta tejer porque es una actividad que le enseñó su abuela. A Juan también le gusta cantar canciones románticas con mucha alegría y sentimiento. Por estas dos cosas, algunos compañeros le llaman Juana para molestarlo.

o **Situación 2:** En el recreo, Diana prefiere utilizar shorts y no falda para poder jugar fútbol. Ella es muy buena y siempre mete goles. A Diana también le gusta llevar el pelo corto porque es más fresco cuando hace deporte. Por estas dos cosas, algunas compañeras le llaman Diano para fastidiarla.

- Luego se les pide que hagan una lluvia de ideas sobre cómo responderían o actuarían de manera solidaria y empática con Juan y Diana.
- Luego, el/la facilitador/a promueve el análisis de las situaciones que acabamos de discutir.
 - o ¿Qué es lo que ha sucedido en el caso de Diana y Juan?
 - o ¿Dónde identificamos la expresión de género?
 - o ¿Cómo sabemos cuál es la identidad de género de las personas? (Les preguntamos a ellas mismas con respeto).
 - o ¿Qué sucede si alguien comienza a preguntarse acerca de su identidad de género? ¿Cómo reaccionamos?
- Luego, a modo de retroalimentación, se les pregunta: “¿Qué hemos aprendido hoy?, se

**15
minutos**



 PASOS	TIEMPO
solicita a cada participante o a quien lo desee que comente. Se felicita y valida cada intervención. • A continuación, el/la facilitador/a realiza un breve resumen de lo aprendido durante la sesión. • Finalmente, agradece a todos/as por su participación y opiniones durante la sesión y se despide cerrando la sesión.	



RECURSOS ADICIONALES

Tarjetas: Explorando la expresión de género

Escoge a un familiar y una amistad para esta actividad. ¿En qué parte de la escala de expresión de género —feminidad y masculinidad— se encuentra cada una de estas personas? Recuerda que las personas pueden tener un poco de ambas o muchísimo de ambas escalas al mismo tiempo.

PERSONA:

FEMINIDAD



Un poco

Muchísimo

MASCULINIDAD



Un poco

Muchísimo



RECURSOS ADICIONALES



• Gráficas para abordar las dimensiones de la identidad de género

Estas graficas contienen un diseño didáctico para visualizar las dimensiones donde ubicar la identidad de género (la mente), la atracción sexual y romántica (el corazón), la expresión de género (la apariencia física) y el sexo asignado al nacer (los genitales).

• La diversidad sexual: gráfica y glosario (No Tengo Miedo)

<https://studylib.es/doc/8089152/archivo--diversidad-sexual>



• La galleta de género

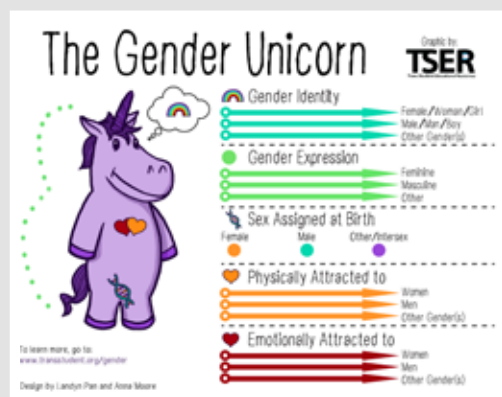
<https://www.facebook.com/profile/100064603515643/search/?q=galleta%20de%20g%C3%A9nero>



RECURSOS ADICIONALES



<https://recursosaulaptgalicia.blogspot.com/2018/08/diversidade.html>



• **El unicornio del género**

<https://transstudent.org/gender/>



4.8. ENTENDIENDO LA DIVERSIDAD SEXUAL Y LA ORIENTACIÓN SEXUAL

La presente sesión recoge los conceptos trabajados en el quinto capítulo bajo la sección 5.8, “Entendiendo la diversidad sexual y la orientación sexual”. Aquí encontrarás recomendaciones específicas para trabajar. Además, los datos claves son desarrollados a través de ejercicios y dinámicas prácticas que incluyen los temas, objetivos y tiempos por ejercicio en cada sesión. Finalmente, encontrarás una colección de recursos extras para consulta y materiales adicionales.

- Como facilitadoras y facilitadores, miremos introspectivamente los potenciales prejuicios sobre la población LGBTIQ+ que podamos tener antes de aventurarnos a facilitar. Expresar nuestro

desconocimiento y consultar con recursos extras antes de hablar del tema es de vital importancia.

- Al trabajar la orientación sexual y de la diversidad sexual estamos creando un espacio seguro para todes, todas y todos. Aprender las diferentes orientaciones es importante para todas las personas. Sin embargo, no podemos tolerar ataques entre las y los participantes de la sesión. Las preguntas son bienvenidas, los insultos no.
- Trabajar este tema puede ser difícil para alguna(os) adolescentes ya sea porque están en desacuerdo con la idea o porque se sienten en riesgo de ser blanco de burlas. Es necesario, por ello, mantener la escucha activa para detectar el clima del espacio y garantizar la participación de todes, todas y todos.

 Nombre de la sesión	Entendiendo la diversidad sexual y la orientación sexual.
 Temas	Mitos sobre la diversidad sexual y orientaciones sexuales.
 Objetivo de la sesión	En esta sesión, las y los adolescentes identifican y reflexionan sobre los mitos acerca de la diversidad sexual y las orientaciones sexuales para el desarrollo de la empatía, el respeto y la prevención del bullying o acoso escolar.



PASOS

TIEMPO

1. Motivación

Reconociendo la identidad:

- Iniciamos la sesión presentándonos de la siguiente manera: Yo me llamo (nombre) y me identifico con los pronombres “ella” o “él”. A continuación, pedimos a las y los participantes que sigan ese mismo formato para presentarse con el grupo.
- Antes de proceder con la sesión, reforzamos la idea de que este es un espacio seguro y la idea no es juzgar a nadie por cuanto sabe o no.
- Separamos en dos grupos mixtos a las y los participantes. Luego, les pedimos que conversen y recojan ideas sobre:
 - o ¿Qué hemos escuchado acerca de las personas que NO se identifican como heterosexuales?
 - o ¿Alguna vez has hablado en algún espacio sobre la diversidad sexual? ¿Qué tipo de cosas y dónde las hablaste?
- Recuérdenles que tienen 5 minutos, que no hay respuesta buena o mala y que no es examen.
- Pasados los 5 minutos, díganles que dos grupos escojan libremente a un/una participante y exponga lo que conversaron con sus compañeras/os.
- Al terminar la exposición, refuercen la idea de que la homosexualidad no es un diagnóstico de salud mental ni una enfermedad (3 minutos).

30
minutos



PASOS

TIEMPO

Reconociendo la diversidad sexual:

- Planteamos las siguientes preguntas de apertura de la conversación y pedimos participaciones:
 - o ¿Alguna vez se han preguntado por qué la bandera del orgullo gay tiene tantos colores?
 - o ¿A qué creen que se deban todos estos colores?
- Se recomienda trabajar con las gráficas sobre diversidad sexual (Ver recursos extras que se encuentran al final de esta sesión). En la gráfica desarrollada por la organización No Tengo Miedo podemos encontrar una herramienta para identificar los diferentes componentes de la diversidad sexual.
- Ofrecemos una copia para las y los participantes con el dibujo y las flechas y por otro lado les brindamos las opciones: identidad de género, orientación sexual, expresión de género y sexo.
- Organizamos a las y los participantes en grupos para que identifiquen adónde corresponde cada categoría y a qué se refiere.
- Finalmente, pedimos a uno o dos grupos compartir sus respuestas. El o la facilitador/a introducirá y reforzará cada concepto: identidad de género, expresión de género, sexo y orientación sexual.



 PASOS	TIEMPO
2. Reflexión Reconociendo la identidad: • A continuación, el/la facilitador/a reflexiona con las y los participantes sobre los elementos que se señalaron para el trabajo sobre la diversidad sexual. Reforzamos la definición de orientación sexual e identidad de género, aclaramos las diferencias. • Luego, pasaremos a la deconstrucción de mitos sobre la población LGBTIQ+. • Comenzamos con una lluvia de ideas acerca de los estereotipos que han escuchado sobre la población LGBTIQ+. Escribimos en un papelógrafo palabras o adjetivos que hayan escuchado. • Luego, trabajamos colectivamente cuatro de los mitos más comunes acerca de la población LGBTIQ+ (mencionados en los conceptos a trabajar) y contrastamos cada uno de ellos con la verdad. • A manera de cierre, proponemos las siguientes preguntas. - o ¿Por qué creen que estas ideas estereotipadas siguen vigentes en algunas personas? Piensa en si pudieras ser como alguien, quién sería. - o ¿Qué les podemos decir a las personas que reaccionan violentamente ante la presencia de una persona LGBTIQ+? • Guía el análisis y reflexión hacia cómo estas son preguntas que nos ayudan a identificar	40 minutos



PASOS

los estereotipos acerca de la diversidad sexual y cómo podemos reaccionar de manera solidaria ante ellos.

- Reforzamos la diferencia entre orientación sexual e identidad de género. Una se enfoca en cómo nos sentimos en el interior y la otra en cómo nos expresamos en el exterior.
- Se recomienda presentar con diapositivas, impresiones o copias de las gráficas la diversidad sexual. (Ver los recursos extras que se encuentran al final de esta sesión).

TIEMPO



 PASOS	TIEMPO
3. Cierre • Se presenta con las siguientes situaciones a las y los adolescentes y se les distribuye en tres grupos. Les pedimos identificar qué es lo que está sucediendo y cómo reaccionaríamos ante dicha situación: - o Situación 1: Mario es un chico al que le gusta la poesía. Le escribió un poema de amor a un chico de otra escuela. Cuando sus amigos se enteraron, comenzaron a llamarle mariquita para molestarlo. (Un adolescente gay). - o Situación 2: Amanda nunca ha tenido novio. Ella se siente muy contenta cuando está alrededor de un grupo de chicas. Su amiga Fabiana al darse cuenta comienza a llamarla marimacho y la acusa sin fundamento de incomodar al grupo de chicas. (Una adolescente lesbiana). - o Situación 3: Alejandra tenía un enamorado en primero de secundaria. Ahora, han pasado seis meses y ya no está con él. Alejandra le cuenta a su amigo Daniel que está comenzando a enamorarse de una de sus amigas. Daniel le cuenta esto a otras personas y todos comienzan a llamarla caprichosa. (Una mujer bisexual). • Luego se les pide que hagan una lluvia de ideas sobre cómo responderían o actuarían de manera solidaria y empática en cada situación. • Luego, el/la facilitador/a promueve el análisis de las situaciones que acabamos de discutir. - o ¿Cómo podemos desarrollar respuestas empáticas a las personas de la comunidad LGBTQ+?	15 minutos



 PASOS	TIEMPO
o ¿Cómo sabemos cuál es la orientación sexual de las personas? (Les preguntamos a ellas mismas con respeto. Si ellas no están listas para decírnoslo, respetamos su proceso.) o ¿Qué hacemos si alguien comienza a preguntarse acerca de su orientación sexual? • Introducimos el concepto de sacar del armario o outing a las personas de la comunidad LGBTIQ+. • Luego, a modo de retroalimentación, se les pregunta: “¿Qué hemos aprendido hoy?” Se solicita a cada participante o a quien lo desee que comente. Se felicita y valida cada intervención. • A continuación, el/la facilitador/a realiza un breve resumen de lo aprendido durante la sesión. • Finalmente, agradece a todas por su participación y opiniones durante la sesión y se despide cerrando la sesión.	



RECURSOS ADICIONALES

• Gráficas sobre la diversidad sexual



• Diversidad sexual (Hablemos de Todo)

https://www.facebook.com/hablemosdetodok/posts/692209254469770?comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22O%22%7D



• Diversidad sexual (No Tengo Miedo)

<https://studylib.es/doc/8089152/archivo--diversidad-sexual>



RECURSOS ADICIONALES



• Diversidad sexual (Revista Blue)

<https://www.revistablue.com/la-diversidad-de-forma-muy-resumida/>



RECURSOS ADICIONALES

Glosario

LGBTIQ:

Significa que se utiliza para hablar de lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, intersexuales y queer. Se utiliza como término que engloba a: 1) el conjunto de personas no heterosexuales (lesbianas, gays, bisexuales), 2) a aquellas cuya orientación de género no necesariamente se corresponde con lo que se espera de ellas en función a su sexo biológico (transgénero y mujeres transgénero, travestis, transsexuales, personas de género no binario) y 3) a aquellas personas cuya apariencia reproductiva y/o anatómica sexual no encaja en las definiciones tradicionales de sexo masculino o femenino (intersexuales).



Lesbiana:

Una persona que se identifica como mujer y se siente sexual y/o afectivamente atraída hacia personas que se identifican como mujeres.



Gay:

Persona que se identifica como hombre y se siente sexual y/o afectivamente atraída hacia personas que se identifican como hombres. Algunas categorizaciones emplean los siglas LGBT (personas que tienen sexo con hombres) para referir al tipo de conducta sexual que llevan a cabo estas personas más cuando no se identifican como tales. A veces, esta palabra es utilizada de manera general para hablar de personas que se sienten atraídas hacia personas de su mismo sexo/género.

Bisexual:

Persona que se siente sexual y/o afectivamente atraída hacia hombres, mujeres y/o personas de su mismo género y otros. Hay muchos tipos de personas bisexuales: aquellas que tienen una fuerte preferencia por un género pero se sienten atraídas en su atracción hacia otros, y aquellas que gustan por igual de todos los géneros (pansexualidad).



• Glosario de términos (No Tengo Miedo)

<https://studylib.es/doc/4723173/glosario---no-tengo-miedo>

• Glosario de términos (National LGBT Health Education Center)

<https://www.lgbtqiahealtheducation.org/wp-content/uploads/2018/03/National-LGBT-Health-Education-Center-Glossary.SPANISH-2018.pdf>



RECURSOS ADICIONALES



- **Nuestra Voz Persiste: Diagnóstico de la situación de personas lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, intersexuales y queer en el Perú**

<https://www.idea.int/sites/default/files/publications/nuestra-vos-persiste.pdf>



4.9. RECONOCIENDO Y DICIENDO “NO” A LA HOMOFOBIA, BIFOBIA Y TRANSFOBIA

La presente sesión recoge los conceptos trabajados en el quinto capítulo, en la sección 5.9, “Reconociendo y diciendo no a la homofobia y transfobia”. Aquí encontrarás recomendaciones específicas para trabajar el tema. Además, los datos claves son desarrollados a través de ejercicios y dinámicas prácticas incluyendo los temas, objetivos y tiempos por ejercicio en cada sesión. Finalmente, encontrarás una colección de recursos extras para consulta y materiales adicionales.

- Como facilitadoras y facilitadores, miremos introspectivamente los potenciales prejuicios sobre la población LGBTIQ+ que podamos tener antes de aventurarnos a facilitar. Expresar nuestro desconocimiento y consultar con recursos extras antes de hablar del tema es de vital importancia.

- Al trabajar la homofobia, bifobia y transfobia estamos creando un espacio seguro para todes, todas y todos. Aprender a identificar cada una de ellas nos permitirá desarrollar mejores estrategias para combatirlas con las y los adolescentes. Sin embargo, no podemos tolerar ataques entre las y los participantes de la sesión. Las preguntas son bienvenidas, los insultos, no.
- Trabajar este tema puede ser difícil para alguna/os adolescentes, ya sea porque están en desacuerdo con la idea o porque se sienten en riesgo de ser blanco de burlas. Es necesario, por ello, mantener la escucha activa para detectar el clima del espacio y garantizar la participación de todes, todas y todos.

 Nombre de la sesión	Diciendo “no” a la homofobia, bifobia y transfobia.
 Temas	Definiciones y mitos de la homofobia, bifobia y transfobia.
 Objetivo de la sesión	En esta sesión, las y los adolescentes abordarán definiciones y mitos de la homofobia, bifobia y transfobia para el desarrollo de la empatía, el respeto y la prevención del bullying o acoso escolar.



PASOS

TIEMPO

1. Motivación

- Iniciamos la sesión presentándonos de la siguiente manera: Yo me llamo (nombre) y me identifico con los pronombres “ella” o “él”. A continuación, pedimos que sigan ese mismo formato para presentarse con el grupo.
- Antes de proceder con la sesión, pedimos a todos/as colocarse en una línea horizontal en el espacio. La idea de la dinámica es que cada persona dé un paso hacia adelante si puede realizar las acciones que serán mencionadas. (Formato virtual: Cada participante toma nota en un papel sobre cuántas aplican a sí mismo).
- Luego, mencionamos las siguientes frases en voz alta diciendo: “Da un paso adelante si...”
 - o Tu nombre te representa.
 - o Tu documento de identidad te representa.
 - o Puedes salir de la mano con tu pareja.
 - o Me han dicho algo inapropiado en la calle.
 - o Se han burlado de tu forma de expresarte.
 - o He tenido miedo de decirle a mis padres quien soy porque temo que puedan botarme de casa.
- Estos ejemplos nos sirven para reflejar el privilegio de las personas heterosexuales y cisgénero. Abrimos la conversación acerca de quiénes son las personas que se habían quedado atrás.
- Al terminar la exposición, es importante reforzar la idea de que la homosexualidad no es un diagnóstico de salud mental o enfermedad. E introducir la figura de una/un aliada/o.

**20
minutos**



PASOS

TIEMPO

2. Reflexión

- Para comenzar, pediremos que formen subgrupos de 4 o 5 personas para que escriban una situación de insulto, burla o exclusión por LGBTI-fobia entre el alumnado. Debemos advertir que se trata de una situación puntual, y no de una situación de acoso repetido.
- Luego, pediremos a cada grupo que lea la situación que imaginaron y que realicen una representación improvisada donde habrá 5 personajes diferentes a interpretar:
 - o Docente
 - o Persona que agrede
 - o Persona que sufre la agresión
 - o Cómplice
 - o Persona que presencia la agresión
- Entre todas las personas presentes se decidirá la reacción de quien actúe de docente, pensando en una intervención dirigida a transformar la situación en una oportunidad educativa.
- Luego, irá pasando sucesivamente el resto de los grupos y se repetirá el proceso. A lo largo de la actividad, se anotan en una pizarra o papelógrafo las propuestas de intervención que reflejen buenas prácticas (no culpabilizar a quien sufre la agresión, no censurar sin más las agresiones, abordar la situación desde un enfoque empático y afectivo, etc.) y finalizamos compartiéndolas con todo el grupo.
- A continuación, el/la facilitador/a reflexiona con las y los participantes sobre las

**30
minutos**



PASOS

formas de violencia que enfrenta la comunidad LGBTIQ+. Reforzamos la definición de homofobia, bifobia, transfobia y aclaramos las diferencias.

TIEMPO



PASOS

TIEMPO

3. Cierre

- Se presentan las siguientes situaciones a las y los adolescentes y se distribuyen en tres grupos. Primero, les pedimos identificar qué es lo que está sucediendo en dicha situación para reflexionar colectivamente:

o **Situación 1:** Mario es un chico al que le gusta la poesía. Le escribió un poema de amor a un chico de otra escuela. Cuando sus amigos se enteraron, comenzaron a llamarlo “mariquita” para molestarlo. (Un adolescente gay).

o **Situación 2:** Amanda nunca ha tenido novio. Ella se siente muy contenta cuando está alrededor de un grupo de chicas. Su amiga Fabiana al darse cuenta comienza a llamarla “marimacho” y la acusa sin fundamento de incomodar al grupo de chicas. (Una adolescente lesbiana).

o **Situación 3:** Alejandra tenía un enamorado en primero de secundaria. Ahora, han pasado seis meses y ya no está con él. Alejandra le cuenta a su amigo Daniel que está comenzando a enamorarse de una de sus amigas. Daniel les cuenta esto a otras personas y comienzan a llamarla “caprichosa”. (Una mujer bisexual).

- Luego, se le pide a cada grupo que complete el resto de la historia. La condición es que sucedan al menos tres cosas, tres momentos incluyendo el final. Podemos ofrecerles papel para hacer apuntes pero no es necesario que la escriban sino que dialoguen entre ellos y ellas.
- Se promueve la creatividad con algunas preguntas que pueden servir para guiar el desarrollo de la actividad:

20
minutos



PASOS

TIEMPO

- o ¿Qué otras personas podrían participar de esa situación?
- o ¿Qué estrategias pueden tener o a quiénes pueden acudir las personas de nuestra historias?
- o ¿En qué otros lugares puede desarrollarse en resto de la historia?
- o ¿Qué final nos imaginamos para esta historia?

- Reflexionamos sobre los aliados de las personas de la comunidad LGBTQ+.
- Luego, a modo de retroalimentación, se les pregunta: “¿Qué hemos aprendido hoy?”, se solicita a cada participante o a quien lo desee que comente lo que quiera. Se felicita y valida cada intervención.
- A continuación, el/la facilitador/a realiza un breve resumen de lo aprendido durante la sesión.
- Finalmente, agradece a todas y todos por su participación y opiniones durante la sesión y se despide cerrando la sesión.



RECURSOS ADICIONALES



- **Trans-respeto versus transfobia en el mundo: un estudio comparativo de la situación de los derechos humanos de las personas trans (Transgender Europe, 2013)**



- **Ejemplos de privilegio heterosexual**

<https://www.golfxsconprincipios.com/lamoscacojona/los-40-privilegios-heterosexuales/>



RECURSOS ADICIONALES



• Para más ejercicios sobre la diversidad sexual

Guía Somos Diversidad: Actividades para la formación de profesionales de la educación formal y no formal en diversidad sexual, familiar, corporal y de expresión e identidad de género.

<https://docta.ucm.es/rest/api/core/bitstreams/a95a7f13-95d9-42e9-9a02-c2649719e043/content>



• Material de entrenamiento preliminar para facilitadoras y facilitadores

<https://somos-diversidad-test.vercel.app/>



RECURSOS ADICIONALES



- **Glosario – Centro Nacional para la educación en salud LGBT del Instituto Fenway**

<https://www.lgbtqihealtheducation.org/wp-content/uploads/2018/03/National-LGBT-Health-Education-Center-Glossary.SPANISH-2018.pdf>



4.10. AMISTAD Y ENAMORAMIENTO LIBRES DE VIOLENCIA

La presente sesión recoge los conceptos trabajados en el quinto capítulo en la sección 5.10, “La amistad y enamoramiento libres de violencia”. Aquí encontrarás recomendaciones específicas para trabajar el tema. Además, los datos claves son desarrollados a través de ejercicios y dinámicas prácticas que incluyen los temas, objetivos y tiempos por ejercicio en cada sesión. Finalmente, encontrarás una colección de recursos extras para consulta y materiales adicionales.

- Es clave mantener un lenguaje neutral y referirnos a las relaciones románticas como relaciones de pareja y a las personas como una u otra pareja.
- Es clave mantener los sentimientos y experiencias de las participantes como el centro de la conversación. Activamente debemos reforzar la idea de que ellas tienen las respuestas dentro de sí mismas y es necesario que se pregunten activamente, aun si deciden no compartirlo con el colectivo: ¿Qué siento? ¿Qué pienso? ¿Qué hago?
- Los celos son una de las formas más comunes para medir el amor en la adolescencia (“mientras más me cela alguien significa que me quiere más”, “debo actuar de una manera que genere celos para reactivar el amor”, “si alguien no me cela significa que no está interesado en mí/ no me quiere prestar

atención”). Es parte de lo que muchas veces se interioriza como “la experiencia real del amor”. Bajo estas supuestas muestras de amor lo que existe es la necesidad de controlar a la otra persona, una baja autoestima y la dependencia hacia la pareja. Los celos se dan por la necesidad de acaparar toda la atención de la pareja, se pueden sentir por: amistades, familiares o trayectoria vital. Los chicos, al haber sido educados en esta supuesta superioridad masculina, muchas veces sienten que “su ego masculino” se ve dañado cuando su pareja destaca o tiene una vida independiente de él. Lo perciben como una amenaza y muchas chicas por miedo a perder a su chico limitan su desarrollo personal y profesional. Por ello, es vital recordar que NO es culpa o responsabilidad de las mujeres fomentar siempre el cambio. Ellos tienen que desaprender a no ser el centro y aceptar que para mantener relaciones sanas deben dejar de aferrarse a sus privilegios como varones.



 Nombre de la sesión	Amistad y amor libres de violencia.
 Temas	Amor romántico, violencia de género en la pareja.
 Objetivo de la sesión	En esta sesión, las y los adolescentes aprenden a identificar el amor romántico y a desaprender sus mitos.

 PASOS	TIEMPO
1. Motivación • Nos presentamos con los y las participantes y les pedimos que se presenten con su nombre y compartiendo su postre favorito. • A continuación, presentamos la actividad “Exploramos el toxímetro”. Utilizaremos la plataforma del MIMP del test: “Toxímetro para conocer el estado de nuestra relación” (6-8 minutos), que se encuentra al final de esta sesión. • Preguntas para motivar la conversación: a) ¿Hay alguna pregunta que no comprendas? b) ¿Qué pregunta te resulta más compleja de responder? c) ¿Cuántas veces te han hecho o te has hecho estas preguntas? d) ¿Por qué crees que es importante responder a estas preguntas?	30 minutos



PASOS

TIEMPO

- A continuación, invita a las y los participantes a exponer sus interpretaciones.

Los Mitos del amor romántico

- Preguntamos a las y los participantes de manera colectiva,
 1. ¿Alguna vez escucharon de los cuentos de princesas o de príncipes o recuerdan alguna película de una princesa o de un príncipe?
 2. ¿Qué patrones o conductas y acciones identificamos en esas películas sobre cómo se vive y practica el amor?
- Después de escuchar sus participaciones y hacer una lluvia de ideas, reforzamos la definición del amor romántico y los modelos de amor en los que se manifiesta. En esta sección podemos traer el lenguaje presentado en los conceptos. Por ejemplo:
 - a. Estas representaciones nos hacen pensar en la pareja como nuestra “media naranja”.
 - b. Repreguntamos: ¿Por qué no es saludable interpretar el amor de esa manera? Y esperamos las intervenciones.
 - c. Validamos y reforzamos la idea clave sobre la realidad que contrasta el mito. Por ejemplo, el amor es el encuentro entre dos personas individuales completas y con deseos propios que quieren estar juntas.

5
minutos



 PASOS	TIEMPO
2. Reflexión Identificando pautas para la detección de conductas abusivas A continuación, la/el facilitador(a) divide a las participantes en dos grupos. • Cada grupo tendrá las mismas tarjetas basadas en las “Pautas para la detección de conductas abusivas” (ver recursos extras que se encuentran al final de esta sesión). Las tarjetas estarán divididas en dos filas. La fila de los bloques con el tipo o categoría de las conductas abusivas y en la otra pila tendrán ejemplos prácticos. • A continuación, los grupos tendrán que organizar y relacionar las categorías en cada bloque con las tarjetas con ejemplos prácticos (10 minutos). • Tercero, reforzamos los conceptos a través de lluvia de ideas de las y los participantes y repreguntas: • ¿Por qué hemos organizado los bloques de esa manera? Reforzar la idea del escalamiento progresivo de la violencia de pareja y cómo el ciclo se tiende a repetir y escalar. • Contrastamos: Planteamos las siguientes preguntas para desafiar las asociaciones establecidas comúnmente (deconstrucción de mitos). • ¿Los celos nos dicen cuánto nos quiere alguien? (Idea clave: No. Los celos son una expresión de control y no de amor). • ¿Una parte de la pareja se complementa con la otra o somos cada uno/a la media naranja del/a otro/a? (Idea clave: No. Cada persona es un individuo completo: solo así podemos relacionarnos con otros.)	40 minutos



PASOS

TIEMPO

- Si estoy en una relación con alguien, ¿debo aguantar todo por amor? (Idea clave: No. El sacrificio no es una parte necesaria del amor; sino una conducta poco saludable para todas y todos).
- Finalmente, agradecemos a las y los participantes por sus intervenciones.

“Test para conocernos y querernos mejor”

- Invitamos a las y los adolescentes a distribuirse cómodamente en el espacio y les presentamos las indicaciones de la actividad: “Ahora, vamos a pensar sobre cómo nos sentimos y qué pensamos cada una/o de nosotras/os. Les voy a entregar una lista y deberán marcar con cuál de las oraciones se sienten identificadas ustedes o algunas mujeres que conozcan”. (Ver en los recursos adicionales que se encuentran al final de esta sesión).
- Luego, enfatizamos que no se tienen que compartir los resultados de cada una/o si no se desea. Si alguien voluntariamente desea hacerlo, puede hacerlo.



 PASOS	TIEMPO
3. Cierre • Este test es para tu “yo” del futuro. Para que siempre tenga presentes estas preguntas en sus relaciones amorosas. • Se felicita y valida cada intervención. • Planteamos la reflexión final a través de las siguientes alternativas: - o Presentando una contribución como facilitadora/es: Amíme generó mucha curiosidad la oración: “Es mi responsabilidad hacerle feliz”. No me lo había preguntado antes. Creo que es interesante porque... ¿Alguien más encontró otra oración interesante o importante? ¿Por qué? - o Identifica las dos preguntas del test que te resulten más importantes. Es decir, algo que todas las personas, y especialmente las mujeres, deberían preguntarse a sí mismas. - o ¿Cuál/es de esta/s pregunta/s te resultaron absolutamente nuevas o como que jamás te las habían/habías preguntado antes? • A continuación, el/la facilitador/a realiza un breve resumen de lo aprendido durante la sesión. • Finalmente, agradezcan a todos/as por su participación y opiniones durante la sesión, animándolos/as a compartir lo aprendido con otros y otras adolescentes o sus familias para que luego nos comenten cómo les fue, y se despide cerrando la sesión.	15 minutos



RECURSOS ADICIONALES

Pautas para la detección de conductas abusivas

BLOQUE 1-Control y aislamiento:

- Quiere saber todo lo que haces.
- Exige que le des explicaciones de todo y que no tengas secretos para él.
- Te prohíbe y amenaza.
- Impone reglas.

BLOQUE 2-Desprecio y humillación:

- No te deja hablar.
- No te escucha.
- Llega tarde.
- Se burla.
- Rompe sus compromisos.

BLOQUE 3-Agresividad:

- Se muestra constantemente enfadado.
- Es verbalmente agresivo.
- Te empuja.
- Invade tu espacio físico

BLOQUE 4-Negación de los errores:

- No pide disculpas.
- Se niega a hablar sobre los problemas o cuestiones que te preocupan.



RECURSOS ADICIONALES

BLOQUE 5-Manipulación

- Te pone trampas para pillarte o para ver cuánto le quieres.
- Te miente.
- Utiliza tus sentimientos para hacer cosas que no quieres o que son responsabilidad suya.

Test para conocernos y querernos mejor

(Test para identificar patrones de autoabuso en mujeres adolescentes). Las participantes deberán marcar las conductas con las que se sientan identificadas o hayan percibido en alguien cercana a ellas.

- Si creo que mis sentimientos van a estar en desacuerdo con los de mi chico tiendo a no expresarlos.
- Amar significa poner al otro por encima de todo.
- Siento que mis necesidades no son tan importantes como las de mi chico, por eso cedo.
- Si quieres a alguien haces cosas que no te gustan por amor.
- Es mi responsabilidad hacerle feliz.
- Me cuesta ser yo misma cuando estoy con alguien, suelo ocultar cosas de mi personalidad que no le gustarían.
- A veces siento que para gustar a un chico tengo que actuar.
- A veces me doy cuenta que por fuera parezco feliz, pero por dentro me siento enfadada.
- Siento que hacer cosas para mí es ser egoísta.
- Si en mis relaciones no se cubre una necesidad, será porque no es tan importante como yo pensaba.
- A veces siento que soy responsable de lo que las otras personas sienten o hacen.
- Siento que mi chico realmente no me conoce.
- Si veo que mis sentimientos pueden crear problemas los escondo hasta que los olvido.
- Parece como si nunca alcanzara los objetivos que me pongo para mí misma.
- Si tengo que tomar una decisión, la opinión de los demás me influye más que la mía.



RECURSOS ADICIONALES

• Videos



<https://youtu.be/tW-fGEt6BWk>



• Mitos del amor romántico en las películas

https://www.youtube.com/watch?v=9rxsyBds-37Q&ab_channel=TabuzMedia



RECURSOS ADICIONALES

• Infografías



• Los celos no son amor @Emmayyoperu

<https://www.facebook.com/profile/100066559119980/search/?q=los%20celos%20no%20son%20amor>



• Gráficas con listas de mitos del amor romántico (tipos y definiciones)

<https://symetrias.com/mitos-del-amor-romantico/>



RECURSOS ADICIONALES

• Recursos Web



- **Toxímetro MIMP – Test para identificar violencia en relaciones de pareja**



4.11. NUESTROS SUEÑOS PRIMERO

La presente sesión recoge los conceptos trabajados en el quinto capítulo en la sección 5.11, “Prevención del embarazo adolescente desde el proyecto de vida y la planificación familiar”. Aquí encontrarás recomendaciones específicas para trabajar el tema. Además, los datos claves son desarrollados a través de ejercicios y dinámicas prácticas que incluyen los temas, objetivos y tiempos por ejercicio en cada sesión. Finalmente, encontrarás una colección de recursos extras para consulta y materiales adicionales.

- Es clave mantener un lenguaje neutral y referirnos al embarazo como un evento que ocurre a ambas partes: las adolescentes se embarazan y los varones son también responsables por ese embarazo, se trata de una responsabilidad compartida.

- Es clave mantener los sentimientos y experiencias de las participantes como el centro de la conversación. Activamente debemos reforzar la idea de que las y los participantes tienen las respuestas dentro de sí mismas/os y es necesario que se pregunten activamente, aun si deciden no compartirlo con el colectivo: ¿Qué siento? ¿Qué pienso? ¿Qué hago?
- Es vital recordar que NO es culpa o responsabilidad SOLO de las mujeres adolescentes fomentar siempre el cambio. Los varones adolescentes tienen que desaprender a no ser el centro y aceptar que para mantener relaciones sanas deben dejar de aferrarse a sus privilegios como varones.

 Nombre de la sesión	Nuestros sueños primero.
 Temas	Embarazo en la adolescencia: Mitos.
 Objetivo de la sesión	En esta sesión, identificaremos estrategias para que las y los adolescentes vivan el enamoramiento sin embarazarse.



 PASOS	TIEMPO
1. Motivación • Iniciamos la sesión presentándonos de la siguiente manera: Yo me llamo (nombre) y me identifico con los pronombres “ella” o “él”. A continuación, pedimos a las y los participantes que sigan ese mismo formato para presentarse con el grupo. • Indica que cierren los ojos y piensen en una meta para el futuro de acá a 5 o 10 años. • Enseguida, pide que compartan en pareja su meta. Cada participante entrevistará a la otra persona preguntándole cómo hará para superar los obstáculos que pudieran presentarse y qué puede favorecer el cumplimiento de su meta. • Después, se solicita a 4 voluntarios/as que comenten sus metas. • Introducimos al embarazo no planificado como un potencial obstáculo para cumplir nuestras metas y uno sobre el que hombres y mujeres tienen corresponsabilidad.	20 minutos



 PASOS	TIEMPO
2. Reflexión Identificando los mitos sobre el embarazo adolescente • Presentamos en un papelógrafo algunas de las ideas preconcebidas sobre el embarazo adolescente tan solo como afirmaciones, sin presentarlos como mitos aún. (Ver los recursos extras que se encuentran al final de la sesión). • Distribuimos a las y los participantes en grupos mixtos (alrededor de 3 o 4) y les pedimos identificar si las afirmaciones son verdaderas o falsas. Asignamos alrededor de 4 o 5 afirmaciones para cada grupo. Para el caso de las afirmaciones falsas, les pedimos elaborar una respuesta acerca de cuál es la verdadera. • Le pedimos a cada grupo que escriba sus respuestas en otro papelógrafo. • Luego, cada grupo expondrá sus respuestas al resto de sus compañeros/as y con ayuda del/ de la facilitador/a representarán las verdades detrás de cada mito en relación al embarazo adolescente. Creando el proyecto de vida • Volvemos a la distribución sin grupos e iniciamos por fomentar una lluvia de ideas acerca de los objetivos que un embarazo adolescente puede interrumpir o posponer. • Luego, introducimos el siguiente ejercicio para pensar de manera personal en el proyecto de vida. Primero, lo definimos y planteamos las siguientes preguntas: • ¿Quién seré? Convertir sueños en realidad	50 minutos



PASOS

TIEMPO

- ¿Cuáles son mis sueños?
 - ¿Cuáles son las realidades que favorecen mis sueños?
 - ¿Cómo puedo superar los impedimentos que la realidad me plantea para realizar mis sueños?
 - ¿Cómo puedo potenciar o enriquecer mis condiciones faciliten mis sueños? ¿Cómo puedo enfrentar las condiciones obstaculizadoras?
 - ¿Cómo sé que logré realizar lo que quería? ¿Cuáles serán las soluciones? ¿Cuáles serán las acciones a seguir?
- Este primer ejercicio es personal. Quienes lo desean pueden compartir sus respuestas con el resto de las personas, pero no es obligatorio.
- Para la siguiente parte del ejercicio, introduciremos el método CRECER para la planificación de los objetivos (ver los recursos extras que se encuentra al final de esta sesión).
- Luego, pasamos a distribuir en grupos a las y los participantes con el objetivo de que se apoyen mutuamente en encontrar estrategias para generar un plan de acción. Deberán responder a las siguientes preguntas para sí misma/os.
- Mi programa de vida
- a. El propósito de mi vida. es...
 - b. Analizo mi realidad para realizar el plan de acción: ¿Cuál es mi realidad? ¿Qué tengo? ¿Qué necesito? ¿Qué puedo hacer? ¿Qué voy a hacer?
- Para más ejercicios de este tipo, consultar la sección Estrategias para desarrollar el proyecto de vida (Ver Recursos Extra que se encuentran al final de esta sesión).



 PASOS	TIEMPO
3. Cierre • A continuación, el/la facilitador/a realiza un breve resumen de lo aprendido durante la sesión. • Una recapitulación de los mitos acerca del embarazo adolescente. • Planteamos las siguientes preguntas para fomentar la reflexión final: - o ¿La responsabilidad acerca de la planificación familiar recae sobre quién? - o ¿Para qué sirve imaginarnos a nosotros/as mismos/as en el futuro? • Finalmente, se agradece a todas/os por su participación y opiniones durante la sesión y se despide cerrando la sesión.	15 minutos



RECURSOS ADICIONALES



<http://www.grade.org.pe/creer/recurso/orientaciones-dirigidas-a-docentes-tutores-y-tutoras-para-prevenir-el-embarazo-adolescente/>



- **Consecuencias socioeconómicas del embarazo y maternidad adolescente en el Perú**

https://peru.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/estudio_csemap_ver_digital_1.pdf



RECURSOS ADICIONALES



• Mitos sobre el embarazo adolescente

<https://amnistia.org.ar/embarazo-adolescente-19-mitos-que-hay-que-desterrar/>

• Estrategias para desarrollar el proyecto de vida

Al definir un proyecto de vida las personas podrán defender lo que piensan, sus intereses y formarse un carácter menos vulnerable al medio.

1. El punto de partida: Mi situación

- Mis fortalezas.
- Mis debilidades.

2. Autobiografía

- ¿Quiénes han sido las personas que han tenido mayor influencia en mi vida y de qué manera?
- ¿Cuáles han sido mis intereses desde la edad temprana?
- ¿Cuáles han sido los acontecimientos que han influido en forma decisiva en lo que soy ahora?



RECURSOS ADICIONALES

- d. ¿Cuáles han sido en mi vida los principales éxitos y fracasos?
- e. ¿Cuáles han sido mis decisiones más significativas?

3. Rasgos de mi personalidad

Enuncie 5 aspectos que más le gustan y 5 que no le gustan con relación a:

- a. Aspecto físico
- b. Relaciones sociales
- c. Vida espiritual
- d. Vida emocional
- e. Aspectos intelectuales
- f. Aspectos vocacionales

4. Quién soy

- a. ¿Cuáles son las condiciones facilitadoras o impulsadoras de mi desarrollo (tanto personales como las existentes en el medio).
- b. ¿Cuáles son las condiciones obstaculizadoras o inhibidoras para mi desarrollo (tanto personales como las existentes en el medio).
 - Es posible el cambio
 - Es factible el desarrollo
 - No es posible cambiar (justificar por qué no)
- c. Organice la información obtenida teniendo en cuenta los siguientes aspectos:
- d. ¿Cuál será el plan de acción a seguir?



RECURSOS ADICIONALES

5. ¿Quién seré? Convertir sueños en realidad

- a. ¿Cuáles son mis sueños?
- b. ¿Cuáles son las realidades que favorecen mis sueños?
- c. ¿Cómo puedo superar los impedimentos que la realidad me plantea para realizar mis sueños? ¿Cómo puedo potenciar o enriquecer mis condiciones facilitadoras? ¿Cómo puedo enfrentar las condiciones obstaculizadoras?
- d. ¿Cómo sé que logré realizar lo que quería? ¿Cuáles serán las soluciones? ¿Cuáles serán las acciones a seguir?

6. Mi programa de vida

- a. El propósito de mi vida es...
- b. Analizo mi realidad para realizar el plan de acción: ¿Cuál es mi realidad? ¿Qué tengo? ¿Qué necesito? ¿Qué puedo hacer? ¿Qué voy a hacer?



RECURSOS ADICIONALES

TARJETAS DEL MÉTODO C.R.E.A.R.

- C** CONCRETA. Se refiere a algo específico. Responde a las preguntas: ¿Qué?, ¿Cómo? Y ¿Por qué?
- R** REALISTA. Que se puede lograr, responde a las preguntas: ¿Tengo o he desarrollado los recursos y habilidades necesarias para lograr la meta?
- E** EVALUABLE. Qué se puede medir. Responde a las preguntas: ¿Qué señales concretas y observables me ayudaran a saber que logre esa meta?
- A** ATRIBUIBLE. Que se puede responsabilizar a alguien. Responde a las preguntas: ¿A quién o a quienes atribuiré el éxito o fracaso de lograr mis metas? ¿A qué dinámicas o aspectos sociales (pobreza, exclusión, falta de oportunidades) atribuiré el tiempo del logro de mis metas?
- R** RESTRINGIDA EN EL TIEMPO. Que tiene un plazo un tiempo determinado para lograrse. Responde a las preguntas: ¿Para cuándo espero lograr mi meta?



4.12. NUESTRO CUERPO, NUESTRA DECISIÓN: EL CONSENTIMIENTO E IDENTIFICACIÓN DE LA VIOLENCIA SEXUAL

La presente sesión recoge los conceptos trabajados en el quinto capítulo en la sección 5.12, “Prevención de la violencia sexual desde el consentimiento”. Aquí encontrarás recomendaciones específicas para trabajar el tema. Además, los datos claves son desarrollados a través de ejercicios y dinámicas prácticas que incluyen los temas, objetivos y tiempos por ejercicio en cada sesión. Finalmente, encontrarás una colección de recursos extras para consulta y materiales adicionales.

- Es clave mantener un lenguaje neutral y referirnos a la educación sobre el consentimiento como una práctica que todas y todos debemos aprender, tanto para identificar la violencia como para evitar cometerla.
- Es clave recordar que en esta sesión puede ocurrir que las y los adolescentes compartan experiencias de violencia y/o abuso sexual. Es responsabilidad del o la facilitador/a proporcionar escucha activa y ofrecer recursos de apoyo y soporte. Sin embargo, no es el rol de la facilitación brindar consejería psicoterapéutica.
- Es vital recordar que aprender acerca del consentimiento no se centra en que “las mujeres adolescentes aprendan a decir NO”, se trata de

aprender a comunicar activamente y respetar los límites establecidos por las personas con las que nos relacionamos sin importar su identidad de género.

- No es solo responsabilidad de las mujeres adolescentes fomentar el cambio. Los varones adolescentes tienen que desaprender, reconocer que no siempre serán el centro de la conversación y aceptar que para mantener relaciones sanas deben dejar de aferrarse a sus privilegios de varones.



CONSENTIMIENTO Y VIDA SEXUAL

No es responsabilidad única de las adolescentes fomentar el cambio. Los adolescentes deben reconocer, **cuestionar y renunciar** a sus privilegios.



 Nombre de la sesión	Nuestro cuerpo, nuestra decisión: el consentimiento e identificación de la violencia sexual.
 Temas	Consentimiento, violencia sexual, abuso sexual.
 Objetivo de la sesión	• Las y los adolescentes definen, identifican y practican el consentimiento. • Los y las adolescentes comprenden las dimensiones que abarca la violencia sexual.



 PASOS	TIEMPO
1. Motivación • El facilitador o la facilitadora presenta a las y los participantes con tres preguntas para centrar la discusión en identificar aquello que les genera placer. - o ¿Cuál es tu comida favorita? - o ¿Cuál es tu sonido favorito? - o ¿Cuál es tu olor favorito? • Primero, los y las participantes responderán estas preguntas en grupos. Luego, pedimos algunas participaciones. Centrándonos en el consentimiento como una práctica generalizada • Identificamos alguna posesión que cada adolescente tenga en ese momento (ejemplos: mochila, cartuchera, lonchera). Si no tenemos estos elementos de manera física, practicamos de manera imaginaria. • Luego, separamos a las y los participantes en parejas. • El propósito de la actividad es situar la conversación en el diálogo sobre consentimiento. Para ello, las y los participantes deberán turnarse el rol de organizador/a. • Primero, indiquemos a las y los participantes vaciar el contenido de la mochila de su compañero/a. • Antes de proceder, preguntamos si alguien preguntó a su compañero/a si podía vaciar el contenido de su mochila.	20 minutos



 PASOS	TIEMPO
• Seguidamente, vamos a ofrecer tres premisas de trabajo para volver a llenar el contenido de la mochila de la/del compañera/o. 1) Pregunta si hay algún orden especial en el que a tu compañero/a le gusta ordenar los elementos en su mochila. 2) Pregunta antes de devolver un elemento. 3) Si colocas más de un elemento a la vez, pregunta antes de devolver cada elemento dentro. 4) Responder “NO” al menos una vez cuando nos pregunten si pueden devolver el elemento. • El o la facilitadora introduce el concepto general del consentimiento.	



PASOS

TIEMPO

2. Reflexión

- Desarmamos las parejas y preguntamos de manera general para abrir la lluvia de ideas. ¿En qué otras situaciones necesitamos del consentimiento de la otra persona? Recogemos las intervenciones y agradecemos la participación de las y los adolescentes.
- Presentamos las acciones sexuales (no solo relaciones sexuales penetrativas) como actividades que requieren nuestro consentimiento.
- **Introduciendo la definición de abuso sexual**
 - Abrimos la discusión con la siguiente pregunta y participaciones de las y los adolescentes, aclarando que son bienvenidas tanto respuestas como preguntas: ¿Se puede practicar el consentimiento entre una persona adulta y una persona adolescente?
 - Introducimos tres ideas claves:
 - Indemnidad: El derecho de una o un menor de edad de vivir su desarrollo sexual sin acciones que lastimen o perjudiquen su proceso por parte de un adulto mayor de 18 años o un(a) adolescente que ejerza poder sobre ellas y ellos.
 - ¿Eso significa que tener sexo es ilegal? NO. Significa que una persona adulta abusa sexualmente de una persona menor de edad cuando la involucra en actos sexuales. Es lo que conocemos como abuso sexual.
 - ¿Qué pasa si el o la adolescente quiere tener relaciones sexuales con una persona adulta? Una persona adulta no puede involucrarse en acciones sexuales consensuadas con un o una adolescente porque es considerado abuso sexual o crimen contra el pudor. Las personas menores de edad están protegidas por la ley. Es responsabilidad de la persona adulta SIEMPRE.

**40
minutos**



PASOS

TIEMPO

Entendiendo el consentimiento sexual

- Continuamos la discusión con la siguiente pregunta y participaciones de las y los adolescentes, aclarando que son bienvenidas tanto respuestas como preguntas: Entonces, ¿Cómo se puede practicar el consentimiento entre adolescentes?
- Distribuimos a las y los participantes en grupos y les ofrecemos una situación en la que deben decidir si se practicó el consentimiento o no.
 - **Situación 1:** Daniela está con su enamorado hace dos años. Durante ese tiempo, ellos se han vuelto muy cercanos y disfrutan mucho besándose y abrazándose. Durante los últimos tres meses, Luis, el enamorado, le ha intentado tocar las piernas a Daniela y ella siempre encuentra una excusa para detener la situación. En la fiesta de fin de año, Luis intenta una vez más tocarle las piernas. Ella se queda en silencio y él le toca las piernas.
 - **Situación 2:** Rubén es el tío de Juana y visita la casa de su familia a veces. Él tiene casi 50 años. Un día Juana se quedó en casa junto a su hermano pequeño para cuidarlo y su tío vino de visita. Cuando su hermano está dormido, Rubén se acerca a Juana y la mira de manera insistente. Ella no se siente cómoda e intenta irse a su cuarto, él la agarra del brazo y la toca debajo del polo. Ella no se lo cuenta a nadie.
 - **Situación 3:** Daniel y Martín son buenos amigos. Un día en un paseo escolar ambos juegan fútbol con el resto de los chicos en la clase. Cuando toda la clase descansa después del partido, Alejandro comienza a molestar a Martín acusándolo de “no parecer hombre” por no jugar bien al fútbol. Martín se siente agredido y le responde



PASOS

TIEMPO

que sí es hombre. Entonces, Alejandro le pide que lo demuestre bajándole el pantalón a su mejor amigo, Daniel. Martín le baja el pantalón a Daniel y este se queda muy avergonzado.

- **Situación 4:** Rebeca y Susana son mejores amigas. Un fin de semana, van a la fiesta de Ricardo. Susana baila por dos horas seguidas. Mientras que Rebeca encuentra alcohol y decide probarlo por primera vez. Ricardo le confiesa a Susana que le gusta Rebeca y quiere encontrarla para decírselo. Susana se emociona por su amiga y ambos la buscan. Ella está desplomada en el sofá y por la manera en que habla es evidente que Rebeca está ebria. Ricardo se sienta al lado de Rebeca e intenta besarla repetidas veces, Susana lo empuja y lleva a casa a su amiga.
- En ninguna de las situaciones se practica consentimiento. Es importante identificar el porqué para proceder a comprender los principios del consentimiento.
 - **Situación 1:** La persistencia para realizar una acción no es consentimiento voluntario, es coerción.
 - **Situación 2:** Los adultos no pueden tener actos sexuales con menores de edad. Es abuso sexual. Los menores no pueden consentir tener actividad sexual con adultos. Están protegidos por la ley.
 - **Situación 3:** El consentimiento es voluntario. Desvestir a alguien es algo que debe suceder solo cuando las dos personas están de acuerdo.
 - **Situación 4:** Estar en una situación coherente, consciente y sobrio(a) es una parte fundamental de practicar el consentimiento.
- **Reforzamos los principios del consentimiento:** claro, permanente, coherente, voluntario.



 PASOS	TIEMPO
3. Cierre Cultura de la violación – mitos • Iniciamos preguntando si alguien entiende a qué se refiere la cultura de la violación. Introducimos las siguientes preguntas para combatir mitos: • ¿Significa que todos los hombres son violadores? NO. Se refiere a una serie de comportamientos, además de la violación sexual en sí, que promueven la violencia sexual. • ¿Significa que todo es una violación? NO. Existen diferentes formas en las que se manifiesta la violencia sexual, y estas afectan la vida cotidiana de las mujeres: el acoso sexual callejero es una de ellas. • ¿Significa que la violación es cultura? NO. Significa que es una parte nociva de la mentalidad que compone nuestra cultura. Reforzamos la definición de la cultura de la violación: La cultura de la violación y la agresión sexual se refiere a todos aquellos comportamientos y principios destinados a menospreciar y culpabilizar a las mujeres sobre el ejercicio de su sexualidad o elecciones de vida en torno a la planificación familiar, y disculpar aquellos comportamientos masculinos que atenten contra las mujeres, minimizando sus experiencias, restando importancia a sucesos de agresión y revictimizándolas. Fomentando una cultura del consentimiento • Revisamos algunos dichos que pueden cargar violencia. Presentamos a los y las adolescentes con las siguientes ideas y les pedimos identificar por qué o cómo esa frase está reforzando la cultura de la violación.	25 minutos



PASOS

TIEMPO

- o Si una mujer no sabe decir no, es su culpa haber sido sexualmente agredida. (Idea clave: Las agresiones sexuales nunca son culpa de la víctima. Y establecer límites es un proceso complejo que se aprende a lo largo de la vida).
- o Si una persona de la comunidad LGBTIQ+ no sabe decir que no, es porque les gustan las relaciones sexuales de manera excesiva. (Idea clave: Las personas de la comunidad LGBTIQ+ no tienen un deseo sexual excesivo. Así no se explica la diversidad sexual y es probable que decir que NO haya puesto a la persona en una situación de escalamiento de violencia en el pasado).
- o Los hombres que dicen que no a las relaciones sexuales son raros, tienen algo mal o es porque en verdad son homosexuales. (Idea clave: Los hombres tienen derecho a ejercer el consentimiento con libertad sin ser juzgados por sus decisiones o estereotipado. El deseo sexual de los hombres, así como el de las mujeres, no está siempre activo y eso es normal).
- o Es responsabilidad de las víctimas de violencia sexual saber establecer límites con un agresor. (Idea clave: Por definición, una persona que agrede sexualmente a otra no está interesada en respetar los límites establecidos por una persona. Entonces, no hay que culpabilizar ni revictimizar a las personas sexualmente agredidas por no haber podido poner límites).
- o Una mujer debe hacerse respetar a sí misma o “tener amor propio”. (Idea clave: La autoestima y el amor propio no deben ser usados en contra de las mujeres para justificar las agresiones perpetradas por otros).
- Finalmente, agradece a todas por su participación y opiniones durante la sesión y se despide cerrando la sesión.



RECURSOS ADICIONALES

• Videos



• El consentimiento (La metáfora del té)

<https://www.youtube.com/watch?v=BuuyajcjFC4>



• ¿Qué es el consentimiento? (Requisitos del consentimiento y qué NO es consentimiento)

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



RECURSOS ADICIONALES



- **Hablemos de consentimiento - Emma y Yo**

<https://www.youtube.com/watch?v=qqDSvDd9PpU>

- **Fanzine**



- **Fanzine del consentimiento sexual - Colectivo del consentimiento**

https://consentzine.com/assets/consentimiento_zine.pdf



V. CAJA DE HERRAMIENTAS Y RECURSOS: DATOS CLAVES

5.1. LOS CAMBIOS EN LA ADOLESCENCIA

Conceptos a trabajar:

• ADOLESCENCIA

La Organización Mundial de la Salud define la etapa de la adolescencia como el período comprendido entre los 10 y los 19. Mientras que el Ministerio de Salud⁴⁶, establece los criterios técnicos y administrativos para la atención integral de las y los adolescentes, en el rango de edad entre los 12 y 17 años, 11 meses y 29 días, para su atención en los servicios de salud.

Definir la adolescencia con precisión es difícil por varias razones, porque en esta etapa se producen múltiples y acelerados cambios que comprometen su madurez física, emocional, cognitiva y sexual, los cuales están determinados por la manera en que cada adolescente lo experimenta consigo mismo y con su entorno más cercano (padres, madres, docentes, abuelos, otros adolescentes, entre otros).

Pero la adolescencia también es una etapa de crecimiento con nuevas posibilidades de desarrollo de búsqueda afectiva, de participación en la sociedad, de valoración ética y estética de las cosas y personas, de sueños, de actitud

solidaria hacia los demás, de mucha creatividad, alegría, vitalidad, afectividad, placer, de aportar a la sociedad donde se encuentra y con la que se relaciona, y es por eso considerada una de las mejores etapas del ser humano.

La Organización Mundial de la Salud divide el período de los 10 a 19 años en tres etapas: la preadolescencia, pubertad o adolescencia temprana (entre los 10 hasta los 13 años), la adolescencia media o propiamente la adolescencia (entre los 16 y 17 años) y la postadolescencia (hasta los 19 años).

• CAMBIOS EN LA ADOLESCENCIA

Cambios en la pubertad

En la pubertad comienzan los cambios físicos orientados hacia la maduración sexual, que dan inicio a la adolescencia. Van acompañados de transformaciones psicológicas, sociales y afectivas y vienen a determinar una vivencia particular de la sexualidad en sus diferentes dimensiones:

• Cambios físicos:

La pubertad comienza 2 años antes en las mujeres y dura un promedio de 4 años, la que se inicia entre los 9 y 10 años y termina a los 13 o 14 años.

⁴⁶Norma Técnica de Salud para la Atención Integral de Salud en la Etapa de Vida Adolescente. 2012.



Los hombres empiezan la pubertad alrededor de los 12 años alcanzando la madurez sexual a los 14.

Sin embargo, la pubertad puede empezar antes o después, dependiendo o presentándose diferente en cada persona. Algunos estudios demuestran que la pubertad está comenzando mucho más temprano; de hecho, la edad de inicio tanto en las niñas como en los niños ha descendido tres años en el transcurso de los últimos dos siglos. Esto obedece, en gran parte, a las mejores condiciones de salud y nutrición⁴⁷.

Estos cambios físicos de maduración sexual son los primeros, que van acompañados de transformaciones psicológicas, sociales y afectivas en esta etapa, dando lugar a las características sexuales secundarias, como el comienzo de la menstruación en las mujeres (**menarquia**) y la primera eyaculación en el varón (**espermarquia**) y poluciones nocturnas.



La “menarquia” (primera menstruación) aparece generalmente a los 12 años en las mujeres, cuando el botón mamario está llegando a completarse y después del “estirón más llamativo”, pero hay niñas o adolescentes que pueden empezar a menstruar a los 8 años y otras a los 15 años.

La edad de aparición de la primera menstruación depende de diversos factores socioeconómicos, el clima, la herencia, la nutrición y las grasas corporales. Al inicio la frecuencia de los ciclos menstruales es irregular y no suele producir ovulación, sin embargo, puede darse que una adolescente pueda ovular en su primera menstruación. La cantidad de flujo y la duración de los días que se menstrúa también es variado.

La aparición de la menstruación suele ocasionar momentos incómodos o vergüenza en las adolescentes.

⁴⁷ RM N° 437-2017/MINSA, Documento Técnico: Situación de Salud de los Adolescentes y Jóvenes en el Perú. 2017 / -1a ed.



La “**espermarquia**” (o primera eyaculación) que experimenta un hombre ocurre generalmente entre los 12 y 14 años, aunque existen excepciones (en forma precoz a los 10 años o tardía a los 16 años), sin que esto signifique alteraciones en su desarrollo.

La “**espermarquia**” puede producirse de forma natural y espontánea, generalmente durante la noche como consecuencia de un sueño erótico, la que se conoce como “polución nocturna”, también puede producirse de forma inducida mediante la masturbación, algo muy natural en la exploración y reconocimiento de su cuerpo y el placer.

Las poluciones nocturnas suelen inquietar o avergonzar a los adolescentes.

El primer cambio en la **pubertad de las mujeres** es el **crecimiento de las mamas**, que en algunas se presenta desde los 8 años, pudiendo formarse mejor antes de la primera menstruación. Es bueno recordar que no todas siguen el desarrollo de igual forma. Luego sigue el crecimiento del vello púbico y continúa el crecimiento de las mamas. Paralelamente, la vagina ha empezado a alargarse y el útero se va ensanchando lentamente.

En la **pubertad de los hombres** lo primero que ocurre es el crecimiento de los testículos; luego el del pene y de los órganos sexuales secundarios. Los hombres tienen el desarrollo de los genitales aproximadamente a la edad de 11 años, alcanzando la forma y el tamaño adulto a los 15 años, aunque en algunos este desarrollo pasa muy rápido (en un año

más o menos), y en otros más lento (cinco años y medio, aproximadamente). (Tanner, 1974).

Luego le sigue el crecimiento de vello púbico, el vello facial y el axilar. El crecimiento de vellos en el rostro pone en evidencia el tránsito de la adolescencia a la adultez. El crecimiento del vello en otras partes del cuerpo es posterior.

Otro signo característico es el cambio de voz, y se debe a que la testosterona estimula la laringe. El cambio de voz fluctúa entre vozarrones y falsetes, que pueden colocar en situaciones embarazosas al adolescente. El ensanchamiento de la espalda, la mayor masa muscular y ósea también se da a consecuencia de la testosterona.



• Cambios sexuales (maduración sexual) en la adolescencia:



En la mujer

- Crecimiento de mamas
- Aumento de talla y peso
- Aparición de vello púbico y axilar
- Ensanchamiento de caderas, glúteos y muslos
- Primera menstruación (Menarquia)

En el varón



- Aumento en talla y peso
- Aparición de vello púbico, axilar y tórax
- Aparición de barba y bigote
- Ensanchamiento de espalda y pecho
- Cambio de voz (ronquera o falsetes)

En ambos casos, las principales inquietudes sobre la sexualidad se relacionan con el enamoramiento, el afecto, la primera eyaculación, la primera menstruación, la masturbación e incluso el orgasmo. Desean y quieren conocer más acerca de las relaciones sexuales. Puede ser común que los hombres jueguen comparando sus genitales y utilicen con frecuencia palabras que hacen alusión a ellos; y en el caso de las mujeres comiencen a preocuparse por su apariencia física, la ropa que usan, el arreglarse y usar maquillaje, entre otros. Es importante privilegiar la orientación de las y los preadolescentes para ofrecerles información

pertinente y oportuna sobre los cambios que les están sucediendo y su aceptación.

CAMBIOS PSICOLÓGICOS, COGNITIVOS, SOCIALES Y SEXUALES EN LA ADOLESCENCIA⁴⁸

Entre los diez y los doce años de edad⁴⁹, comienza a operar el pensamiento abstracto en sus primeras fases. El razonamiento y la capacidad de argumentar se van fortaleciendo como logro en este período. Progresivamente son capaces de emitir opiniones, sustentarlas y diferenciarlas de las de los adultos.

La autonomía moral, que comienza a darse en la niñez

⁴⁸Diploma Desarrollo y Salud Integral del Adolescente. Módulo 1, Desarrollo Psicosocial y Psicosexual en la Adolescencia, Lección 2, María Elena Gamucio. Pontificia Universidad Católica de Chile. Facultad de Medicina.

⁴⁹Dra. Tamara Zubarew. Módulo 3. Tema 3. Lección.7 Sexualidad en el Adolescente. Diploma Desarrollo y Salud Integral del Adolescente. Pontificia Universidad Católica de Chile. 2007.



intermedia, va a un estadio más avanzado, que se expresa en la comprensión de que las normas sociales son flexibles y pueden ser interpretadas de formas distintas, de acuerdo a cada situación. Hacia los 12 años, se consolida el sentido de justicia en las relaciones con los demás, y una mayor responsabilidad y respeto frente a los propios actos y normas establecidas por el grupo.

Experimenta interés por conocer sensaciones de bienestar que los vinculen afectivamente con una persona en especial, aparece el enamoramiento. En esta etapa, se inician las experiencias de besos y caricias, y se incrementa su curiosidad por saber acerca de las relaciones sexuales.

Aquí es cuando tenemos que recordar que nuestro rol como adultos es ofrecerles atención, escuchar sus opiniones y favorecer que expresen sus sentimientos y emociones con palabras, así como acompañarlos en sus inquietudes. El sentimiento de confianza que les brindemos ayudará a que planteen sus inquietudes con apertura.

Tanto para las como para los adolescentes la preocupación más evidente es lo relacionado con su aspecto físico, la aceptación de los cambios que se producen en su cuerpo, ya que se ven sin armonía en su nueva forma corporal como resultado de este proceso de cambios, aunque no sucede igual con todos o todas. Conforme avanza el desarrollo, se va restableciendo la armonía corporal y la coordinación motora; en este caso es bueno explicarles que esto es pasajero para calmar sus ansiedades, miedos y angustias.



NUESTRO ROL COMO ADULTOS

Es acompañar con atención, escuchar activamente y promover que puedan expresar con palabras lo que sienten y piensan.

La preocupación por resultar físicamente más atractiva/o conlleva la valoración de la opinión de sus pares y la de los medios de comunicación, que por objetivos de marketing promueven modelos de imagen corporal que puede llevar a conductas de riesgo, sobre todo los relacionados a la alimentación para las adolescentes y en el uso compulsivo de dietas o gimnasio para los varones.

Los cambios en la pubertad se visualizan en el siguiente cuadro:



Esquema de las etapas de desarrollo de la adolescencia⁵⁰.

Adolescencia temprana (10 a 12 años)

Desarrollo físico e imagen corporal

- Cambios puberales.
- Aumenta la velocidad de crecimiento.
- Dimorfismo sexual.
- Desarmonía física y descoordinación motora.
- Adaptación a su nuevo cuerpo, preocupación por su corporalidad.
- Aparecen caracteres sexuales secundarios, en mujeres menarquia y en algunos varones espermarquia.
- Preocupación por los cambios físicos puberales, inseguridad respecto de su apariencia física.

Desarrollo cognitivo/ intelectual

- Pudor, buscan mayor privacidad.
- Inicio del cambio de pensamiento: desde el concreto del niño al hipotético deductivo.
- Desarrollo moral preconvencional.
- Desarrollo en progreso de funciones del lóbulo frontal cerebral como: control de impulsos, planeación de la conducta y manejo de emociones.
- Metas vocacionales idealizadas.
- Puede haber deterioro del rendimiento escolar.

⁵⁰ Neinstein, L.S. Adolescent Health Care. A Practical Guide. Fifth Edition. Baltimore. Williams & Wilkins. 2007.



Desarrollo afectivo y emocional

- Pudor, buscan mayor privacidad.
- Impulsividad, pérdida del control de la conducta, humor cambiante, labilidad emocional.
- Inicio del interés en el desarrollo psicosexual, frecuentes fantasías sexuales y exploración sexual.
- Se inicia la masturbación.
- Etapa del amor platónico.
- Empiezan a fantasear y soñar despiertos.

Relación con sus pares y con sus padres

- Relaciones cada vez más intensas con los amigos del mismo sexo.
- Las mujeres se empiezan a interesar en los varones.
- Menor interés en actividades familiares y con los padres.
- Inicio de la separación de la familia.
- Interés por grupos del mismo sexo.
- Dificultades de relaciones interpersonales familiares, obstinación y rebeldía contra figuras de autoridad, ambivalencia afectiva hacia los padres.



En la adolescencia media, entre los 13 y los 17 años, el pensamiento hipotético y deductivo es inestable, la aparición del pensamiento operativo formal (hipotético-deductivo) afecta también al adolescente en la idea que se forma de sí mismo. Comienza a dirigir sus nuevas facultades de pensamiento hacia adentro y se vuelve introspectivo, analítico y autocrítico. Toma una actitud teórica-intelectualizadora, esto supone que permanentemente ejercita su nueva capacidad de pensar acerca de los demás y de sí mismo, buscando y exigiendo explicaciones acerca de todo lo que lo rodea.

Tiende también a la ensoñación, a fantasear durante largas horas. El fantasear constituye un espacio intermedio entre el jugar y el pensar racional y simbólico. Aunque

supone experimentar con las nuevas posibilidades que le da la evolución en su pensamiento, para el adolescente el “soñar despierto” ocupa un lugar distinto en su campo de conciencia que el pensar racional.

Adquirir la capacidad de razonar sobre sí mismo y el mundo lo lleva a uno de los principales problemas de esta etapa: el de construir su propia identidad. Comienza a preguntarse “¿Quién soy? ¿Qué quiero? ¿Para dónde voy?”.

En el adolescente predomina un fuerte sentimiento de omnipotencia e inmortalidad, lo que, junto a la tendencia a actuar los impulsos, los puede llevar a conductas de riesgo porque no se detienen a evaluar las consecuencias de sus actos.



ADOLESCENTES EN PROCESOS DE CAMBIO

El adquirir la capacidad de razonar sobre sí mismo y el mundo lo lleva a uno de los principales problemas de esta etapa: el de **construir su propia identidad.**



El adquirir la capacidad de **razonar sobre sí mismo** y el mundo lo lleva a uno de los principales problemas de esta etapa: el de **construir su propia identidad**.

En esta etapa, intenta progresivamente y en forma oscilante separarse de las figuras parentales, lo cual se expresa en conductas cuestionadoras hacia los padres, oposicionismo y negativismo. Se desidealizan las figuras de autoridad adultas y el adolescente pareciera que se fija “especialmente” en los defectos, lo que suele ser un proceso difícil de aceptar para los adultos/as a cargo. Además, esta rebeldía oposicionista es contradictoria con un verdadero sometimiento a las normas de su grupo de pares a las que el adolescente no se atreve a contradecir. Cabe señalar que el desarrollo no es idéntico entre los adolescentes hay quienes no pasan por este proceso.

En cuanto a su sexualidad, los y las jóvenes suelen mostrar una limitada capacidad para anticipar las consecuencias de sus conductas sexuales. Durante esta etapa, completan su desarrollo puberal, en el caso de las mujeres, se inicia la menstruación, lo que hace importante brindar apoyo a aquellas que aún no han pasado por este proceso y prepararlas adecuadamente. Además, es común que surjan dudas sobre la orientación sexual y que comiencen a explorar sus primeras relaciones de pareja. Asimismo, tienen fluctuaciones emocionales, lo que hace que cambien constantemente de estados de ánimo, pasan de la alegría a la tristeza con mucha rapidez.

En los primeros encuentros afectivos entre adolescentes, es común que haya una sobrevaloración de la otra persona. Sin embargo, esto cambia a medida que se desarrollan su pensamiento, autonomía e identidad personal. Con el tiempo, comienzan a adoptar una visión más objetiva del enamoramiento, reconociendo que en una relación deben existir compromiso, diálogo, escucha, capacidad de cambio, respeto mutuo, aceptación del otro, una perspectiva de futuro tanto individual como en pareja, y el rechazo a la violencia y a la discriminación por género, entre otros aspectos.

En la adolescencia media el grupo de pares como tal comienza a tener mayor relevancia. Es aquí donde cobra importancia la pertenencia al grupo del barrio, a los grupos deportivos, grupos de amigos, etcétera. Estas identificaciones desempeñan variadas funciones, siendo las principales: proporcionarle al individuo la oportunidad de aprender a relacionarse con sus compañeros de edad, aprender a controlar su conducta social, adquirir destrezas e intereses propios de la edad y compartir problemas y sentimientos comunes.

Los cambios que hemos desarrollado se detallan a continuación, en el siguiente cuadro:



Cambios en la adolescencia, de 13 a 17 años⁵¹.

**Adolescencia Media
(13 a 17 años)**

Desarrollo físico e imagen corporal

- Aceptación del cuerpo.
- Restablece armonía corporal y coordinación motora.
- Preocupación por ser físicamente más atractivo o atractiva.
- En los hombres, espermarquia, aumento vello corporal, cambio voz, aumento masa muscular.

Desarrollo intelectual

- Pensamiento hipotético deductivo en evolución.
- Omnipotencia, invulnerabilidad, egocentrismo.
- Desarrollo moral convencional.

⁵¹ Neinstein, L.S. Adolescent Health Care. A Practical Guide. Fifth Edition. Baltimore. Williams & Wilkins. 2007.



Desarrollo afectivo y emocional

- Aislamiento, reflexión.
- Puede haber dudas respecto a la orientación sexual.
- Hipersensibilidad, extravagancia, preocupación por la religión.

Relación con sus pares y con sus padres

- Importancia del grupo de pares, amistades íntimas, pares heterosexuales.
- Conformidad con los valores grupales.
- Primeras relaciones de pareja. – Aumento de la exploración sexual.
- Conflictos con los padres, distanciamiento afectivo de la familia.
- Se inicia proceso de separación, individuación.

5.2. SEXO Y SEXUALIDAD EN LA ADOLESCENCIA

Conceptos a trabajar:

• SEXO

El concepto de **sexo**, se refiere a:

Las características biológicas que definen a los seres humanos como HOMBRE o MUJER

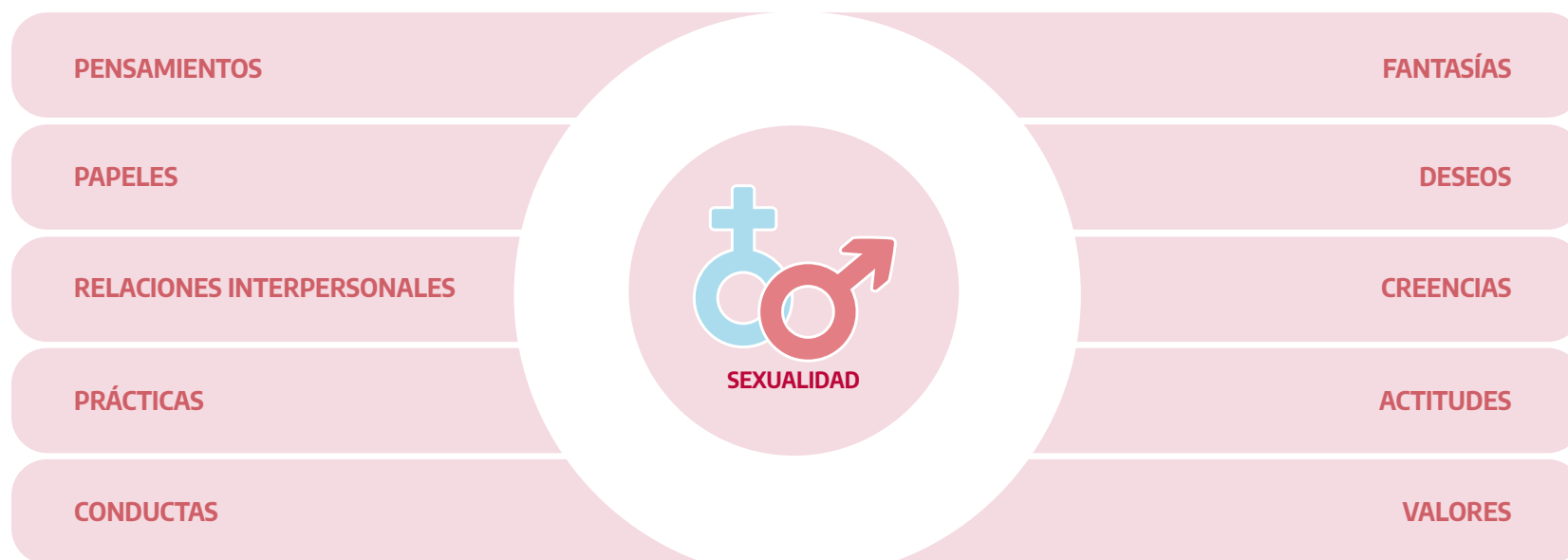


• SEXUALIDAD HUMANA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la sexualidad humana⁵² como:

“Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción”

La sexualidad se vive y se expresa de acuerdo a la edad, través de las siguientes formas:



⁵² Organización Mundial de la Salud (OMS). (2006). Defining sexual health Report of a technical consultation on sexual health 28–31 January 2002. Ginebra: OMS.



La sexualidad, como se ha mencionado, es un aspecto central del ser humano a lo largo de toda su vida. Abarca el sexo, las identidades y roles de género, la orientación o preferencia sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción⁵³. La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones o formas de expresarla, sin embargo, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre ni se dan de manera simultánea. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales.

Se reconoce la sexualidad como una actividad vital necesaria para la procreación y reproducción del ser humano y para establecer relaciones afectivas⁵⁴ y por eso constituye uno de los fundamentos de la experiencia humana. La sexualidad no es instintiva ni está grabada genética o biológicamente, los conceptos y prácticas ligados a ella son aprendidos, y diferentes para cada persona y en cada contexto cultural e histórico. Es necesario saber que “la necesidad física y afectiva de tocarnos, de sentir placer y de intimidad, nos acompaña desde que nacemos hasta que morimos” porque la sexualidad “no es algo que tenemos, sino algo que somos”⁵⁵.

La sexualidad se va desarrollando a lo largo de la vida desde que nacemos, no se inicia o “aparece” con la maduración y los cambios sexuales de la adolescencia, o con la primera relación sexual. “Hay sexualidad cuando una niña se expresa, disfruta y siente todo su cuerpo mientras baila, o cuando un niño se abraza suavemente a su madre mientras ella le canta en voz baja. También hay sexualidad cuando un niño y una niña sienten cómo su corazón se acelera mientras se besan a escondidas detrás de un árbol...”⁵⁶.

La Conferencia Internacional de la mujer de Beijing⁵⁷, cambia el concepto de sexualidad y la reconoce como una actividad vital necesaria para la procreación y reproducción del ser humano y para establecer relaciones afectivas. Allí se señala que se trata de un sistema compuesto por cuatro características que interactúan entre sí y con otros sistemas en todos los niveles del conocimiento, en particular en los niveles biológico, psicológico y social. Las cuatro características son: el erotismo, la vinculación afectiva, la reproductividad y el sexo genético (genotipo) y físico (fenotipo)⁵⁸:

– **El erotismo**, que es la capacidad de sentir placer a través de la respuesta sexual, es decir a través del deseo sexual, la excitación sexual y el orgasmo.

⁵³Laura Díaz. ¿Qué es la salud sexual?, en: <https://www.psyciencia.com/que-es-la-salud-sexual/>

⁵⁴En el Cairo, en la Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo de 1994 y la Conferencia Internacional de la mujer de Beijing de 1995.

⁵⁵Guía de Educación sexual Integral para docentes del nivel de educación primaria. MINEDU. 2014.

⁵⁶dem a 55.

⁵⁷En el Cairo, en la Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo de 1994 y la Conferencia Internacional de la mujer de Beijing de 1995.

⁵⁸Formación Integral, “La Sexualidad, qué es”, OMS, Lic. Santos Benetti <http://formacion-integral.com.ar/website/?p=17>.



El erotismo se construye tanto a nivel individual como social con significados simbólicos y concretos que lo vinculan a otros aspectos del ser humano. Ejemplos:

- Caricias, besos, abrazos, estimulación oral, estimulación del cuerpo, masturbación, entre otros.

– **La vinculación afectiva**, que es la capacidad de desarrollar y establecer relaciones interpersonales significativas (la suprema es el amor).

– **La reproductividad** es más que la capacidad de tener hijos/as y criarlos, incluye los sentimientos y actitudes de maternidad y paternidad, además de las actitudes favorecedoras del desarrollo y educación de otros seres.

– **El sexo desarrollado** se refiere al grado en que una persona experimenta su pertenencia a una de las categorías de sexo en la construcción de su identidad.

Esto se basa en la comprensión del sexo e incluye todas las construcciones mentales y conductuales asociadas a ser hombre o mujer. Uno de los resultados de la interacción de estas características es la orientación sexual.

Por eso la sexualidad es considerada una construcción social y simbólica que se elabora a partir de la diferencia sexual entre hombres y mujeres (Weeks, 1998). Las personas somos seres sexuados; esto no solamente abarca nuestras características corporales sino también “todos los significados sociales, culturales y políticos que las sociedades han construido a lo largo de la historia a partir de ellas y en torno a ellas” (UNESCO & DITOE, 2012).

Hay que diferenciar el concepto de sexualidad con relaciones sexuales entre las parejas que determinan el coito, penetración o masturbación con la finalidad de producir placer cuando son consentidas por ambos.

“La sexualidad se va desarrollando y reelaborando a lo largo de la vida”

“La sexualidad no es sinónimo de relaciones sexuales con coito, penetración o masturbación”

“Los derechos sexuales están relacionados con el ejercicio de mi sexualidad y el derecho que tengo a realizarla de manera libre, autónoma, sin discriminación y violencia”

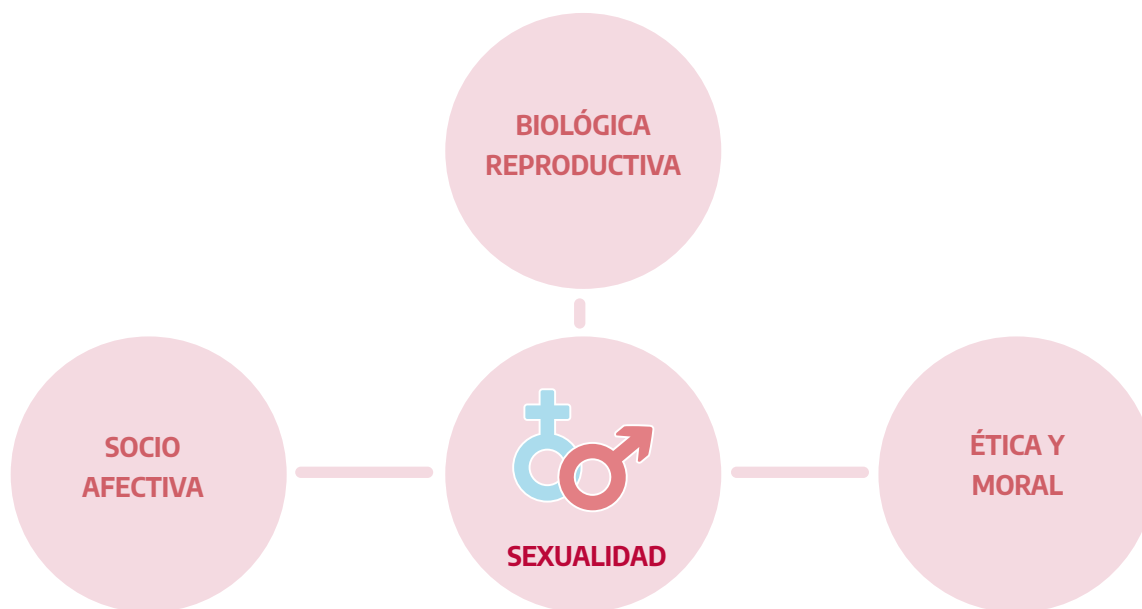


• LAS DIMENSIONES DE LA SEXUALIDAD⁵⁹

El Ministerio de Educación, en sus Lineamientos Educativos y Orientaciones Pedagógicas para la Educación Sexual Integral, dirigido a profesores y tutores de educación básica regular, entiende la sexualidad desde una visión integral, como consustancial al ser humano, propulsora de vínculos afectivos y de socialización en los cuales se articulan las dimensiones biológica-reproductiva, socioafectiva, ética y moral; que se dan en interacción plena formando una unidad dinámica durante la vida de las personass⁶⁰.

La formación de la sexualidad se inicia con las personas más cercanas, en el espacio del hogar y la escuela. Los padres de familia, madres y/o cuidadores/as y docentes son las personas que más influyen en esta formación, por lo tanto cumplen un rol muy importante en brindar una formación que contribuya al desarrollo integral en la adolescencia.

Es importante reconocer que la sexualidad no es solo biológica, y que se va formado conforme vamos relacionándonos con nuestro entorno social⁶¹. Las dimensiones de la sexualidad son:



⁵⁹Idem 11, págs. 24 y 25.

⁶⁰Lineamientos Educativos y Orientaciones Pedagógicas para la Educación Sexual Integral. Manual para profesores y tutores de Educación Básica Regular. DITOE, MINEDU. 2008.

⁶¹UNESCO & DITOE, MINEDU 2013.



La dimensión biológica-reproductiva permite que comprendan el funcionamiento de su cuerpo, aprendan cómo **cuidarlo para mantenerlo saludable**.

Dimensión biológica-reproductiva

El conocimiento de esta dimensión en los y las adolescentes permite que comprendan el funcionamiento de su cuerpo, aprendan cómo cuidarlo para mantenerlo saludable, así como para prevenir el embarazo adolescente y la adquisición de infecciones de transmisión sexual, situaciones que pueden impedir el desarrollo de una vida plena.

Dimensión socioafectiva

El conocimiento de esta dimensión de la sexualidad es necesario para comprender la importancia de tener y desarrollar una vida afectiva y emocional libre de violencia, abuso y discriminación como parte de la expresión de una sexualidad saludable.

Dimensión ética y moral

Comprende la reflexión sobre los valores y las normas que dan sentido a la relación se establecen con las otras personas. Esto implica el reconocimiento, la aceptación y la valoración del/de la otro/a, y el desarrollo del juicio crítico, a fin de poder orientar el comportamiento en una dirección beneficiosa para sí mismo/a y para los demás. El conocimiento de esta dimensión de la sexualidad es fundamental para que los y las adolescentes comprendan la importancia de asumir la responsabilidad de las decisiones que tomen sobre el ejercicio de su sexualidad y su cuidado personal y salud.

Es importante también el reconocer la variabilidad de la expresión de la sexualidad con respeto por la diversidad de creencias religiosas, actitudes, identidades entre los y las adolescentes y sus familias.

Es fundamental que se enseñe la sexualidad de forma integrada y no fragmentada, considerando la dimensión biológica reproductiva, socioefectiva, ética y moral.

Erotismo es la capacidad humana de experimentar las respuestas subjetivas que evocan los fenómenos físicos percibidos como deseo sexual, excitación sexual y orgasmo, y que por lo general se identifican con placer sexual.



• Orientación sexual⁶²

La orientación sexual es un componente de la identidad de una persona que se refiere a la atracción emocional, romántica y/o sexual que siente hacia otras personas. Esta atracción puede manifestarse hacia individuos del mismo sexo (homosexualidad), del sexo opuesto (heterosexualidad) o de ambos sexos (bisexualidad). La orientación sexual es un aspecto fundamental de la diversidad humana y puede incluir otras identidades como la pansexualidad, la asexualidad y la queer. Es importante destacar que la orientación sexual se refiere a patrones de atracción y no determina el comportamiento sexual de una persona. La orientación sexual puede manifestarse en forma de comportamientos, pensamientos, fantasías o deseos sexuales, o en una combinación de estos elementos.

• Identidad sexual⁶³

La identidad sexual abarca cómo una persona se identifica como hombre, mujer, o en términos no binarios, así como su orientación sexual. Se trata de un marco de referencia interno que se desarrolla a lo largo de los años, permitiendo al individuo formar un concepto de sí mismo/a basado en su sexo, género y orientación sexual. Esta identidad influye en cómo la persona se relaciona socialmente y en su percepción de sus propias capacidades y deseos sexuales. La identidad sexual es un aspecto fundamental de la experiencia humana y puede ser influenciada por

diversos factores, como la cultura, la educación y las experiencias personales.

• Sexualidad en la adolescencia⁶⁴

La sexualidad en la adolescencia muchas veces es vivida con temor, desconocimiento y por lo tanto hay exposición a riesgos. Hay que recordar que los cambios físicos que se inician en la pubertad tienen implicaciones sociales relacionadas directamente con la imagen corporal y con la autoestima, aspectos muy importantes y esenciales que permiten a las y los adolescentes relacionarse consigo y con las demás personas.

Es necesario que las y los adolescentes vivan los cambios con naturalidad.

El acompañamiento y la orientación que se pueda ofrecer al adolescente y padres, madres y/o cuidadores/as desde la escuela, servicios de salud o comunidad son fundamentales. La familia y docentes muchas veces tienen que afrontar dudas, acciones o preguntas frente a sensaciones y prácticas que viven los y las adolescentes.

Algunos ejemplos de los cambios que les preocupa:

- Desproporción corporal de brazos y piernas.
- Los caracteres o rasgos de cómo va quedando su estructura corporal.

⁶²Promoción de la Salud Sexual. Recomendaciones para la acción. OPS. 2000.

⁶³Idem 69.

⁶⁴Expresiones de la Sexualidad en las personas adolescentes. Tomo 05. De la teoría a la acción en salud sexual y salud reproductiva de adolescentes. Manual con herramientas para docente y promotor de salud. Ipas. Centro América y México A.C., México 2021.



- Tamaño de las partes del cuerpo.
- Aparición del acné.
- Marcada preocupación por la apariencia física como elemento de “presentación” ante las personas, sobre todo con sus pares y ante sí.
- Retraso o adelanto en el crecimiento físico en relación con las o los demás.
- La aparición de la primera menstruación (menarca) en las mujeres y la primera eyaculación (espermarquia) en los hombres. Preocupación porque, por lo general, los cambios les suceden primero a las mujeres que a los hombres.
- Los cambios que se producen en las mujeres relacionadas con sus mamas y para en los hombres con su crecimiento o aparición de vellos o barba.

Hay que saber que durante la adolescencia la parte del **cerebro** (corteza prefrontal) que se encarga del control de impulsos, planeación y toma de decisiones aún se está desarrollando, por esto el o la adolescente responde a estímulos de una manera más instintiva, pero en realidad se está operando un cambio drástico. Las funciones de la corteza prefrontal en el cerebro⁶⁵, permiten establecer prioridades, organizar planes e ideas, plantear estrategias, controlar los impulsos y focalizar la atención. En relación a la habilidad de planeación y adaptación social, en la adolescencia aún está en desarrollo la capacidad de imaginar las consecuencias de

los actos y el cerebro aún está desarrollando la habilidad de conectar sentimientos instintivos con experiencias previas.

En la adolescencia, en cuanto a la percepción de su círculo más cercano, se hace necesario desplazar la energía emocional que antes se centraba en la familia de origen, ya que comienza un proceso de “derribar modelos o ídolos”. En esta etapa, figuras como la madre, el padre o los tutores dejan de ser percibidos como perfectos, debido a la necesidad del adolescente de construir su propia identidad. Es común que los adolescentes cuestionen las acciones de sus padres y señalen sus errores o incongruencias. Esta energía emocional tiende a dirigirse hacia personas o referentes externos a la familia, como artistas, ídolos, deportistas, héroes, revistas de interés social, relaciones amorosas, profesores, espacios de reunión o diversión, otros miembros de la familia, familias de amigos, amistades, personajes históricos, grupos musicales, entre otros. Estos nuevos referentes juegan un papel importante en la consolidación de su identidad.

Los y las adolescentes se cuestionan qué les gusta, qué no les gusta, lo que les gustaría ser, a quien les gustaría parecerse y a quien no. Todas inquietudes típicas de la adolescencia que tienen la finalidad de fortalecer la identidad.

⁶⁵ Adaptado de: Weinberger, D., Elvevag, B., & Giedd, J. (2005). The Adolescent Brain: a work in progress. docente y promotor de salud. Ipas. Centro América y México A.C., México 2021.



En esta etapa las personas experimentan el placer sexual en sus inicios, con el comienzo de actividades de masturbación o “faje”. El placer en sentido amplio abarca diversas actividades de nuestra vida, desde el vínculo con otras personas, el reconocimiento en la escuela, el trabajo o de la persona deseada, cuando bebemos agua fresca porque tenemos sed, al leer un libro que nos gusta, con una conversación interesante y agradable, con un abrazo afectuoso, al apreciar una pintura, película o baile, en una sonrisa, al escuchar música, al dar y recibir un beso o cuando nos sentimos queridos/as o escuchados/as.

En este caso hay que reforzar en los y las adolescentes, que:

Salud sexual es disfrutar del placer sexual, con valores de comunicación, afecto, amor, respeto y responsabilidad por uno mismo y las demás personas.

El placer sexual se experimenta desde la Infancia.

El “faje”, “petting” o las caricias entre persona con mutuo consentimiento, se caracteriza por caricias sexuales, besos, abrazos, masajes y tocamientos en distintas partes del cuerpo entre dos o más personas, sin que haya penetración.

Otra alternativa en la adolescencia, es la **masturbación o autoerotismo**; el “sexting”⁶⁶ o “sexteo” (texto, imágenes o videos con contenido sexual, erótico entre dos personas a través de los teléfonos celulares o redes), las relaciones sexuales coitales y la abstinencia, todas son formas de ejercer la sexualidad.

La masturbación o autoerotismo se caracteriza por proporcionarse placer sexual por medio de la auto estimulación de órganos sexuales pélvicos internos o externos con las manos o con un juguete sexual⁶⁷.

La masturbación o autoerotismo se presenta en todas las etapas de la vida, aunque es en la adolescencia temprana cuando se manifiesta como la actividad principal de satisfacción sexual. Es importante señalar que la masturbación no causa daño físico ni psicológico. Es bueno practicarla con las manos limpias por higiene y en un espacio privado, porque es una actividad íntima, es decir, donde no exista riesgo de que alguien más vea y donde tampoco haya interrupciones (en un cuarto bajo llave o en el baño, por ejemplo). Hay que recordar que realizar esta práctica frente a otras personas que no dieron su consentimiento constituye una agresión sexual y si estas personas son menores de edad podría tratarse del delito de abuso sexual infantil.

⁶⁶Madigan S, Ly A, Rash CL, Van Ouytsel J, Temple JR. Prevalence of Multiple Forms of Sexting Behavior Among Youth: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Pediatr. 2018;172(4):327–335.

⁶⁷Juguete sexual: objetos que tienen el objetivo de ayudar a conseguir placer como los vibradores, dildos, balas, anillos vibradores, succionadores de clitoris, entre muchos otros.



También es necesario decir que, socialmente, la masturbación es más permitida o reconocida en los hombres; no obstante, las mujeres también la practican, aunque muchas veces con sentimientos de culpa y vergüenza, o no la realizan por desconocimiento. La masturbación es una práctica que permite conocer nuestro cuerpo, nuestro placer, nuestro erotismo, qué nos gusta y qué no nos gusta, lo que es básico para el disfrute de la sexualidad. Hay que recordarles a las personas adolescentes que al ser una práctica que se realiza de forma individual no existen riesgos de adquirir infecciones de transmisión sexual y tampoco de un embarazo adolescente.

Con la masturbación no existen riesgos de adquirir infecciones de transmisión sexual y de un embarazo adolescente.

La práctica del “**sexting**” ha aumentado en los últimos años entre las personas adolescentes. En un estudio reciente, se reconoció que una parte considerable de las personas jóvenes practicaban el sexting enviando material sexual (1 de cada 7, esto es el 14,8%) y recibéndolo (1 de cada 4, esto es un 27,4% de los casos). Por no ser una práctica de exclusividad juvenil, la infancia y la adolescencia constituyen los grupos más vulnerables, sobre todo entre las personas de 10 a 12 años.

Los medios de comunicación, las presiones de tipo social y la información que aparece en muchas revistas y películas con finalidad comercial favorecen los estereotipos en la realización del acto sexual. Estos modelos generalmente promueven que las relaciones sexuales solo son completas si se realiza la penetración; sin embargo, esto es un mito que hay de destruir entre las personas adolescentes, creando conciencia acerca de que se puede llegar a la satisfacción sexual con las caricias, sin necesidad de penetración en ninguna parte de nuestro cuerpo.

Recuérdense a los y las adolescentes que en la práctica de las caricias no existe penetración de ningún tipo y con ninguna parte del cuerpo u objeto. Por lo tanto, no existen riesgos de adquirir infecciones de transmisión sexual y tampoco de un embarazo adolescente.

La práctica del “sexting” tiene muchos riesgos para las personas adolescentes, sobre todo si se realiza sin su consentimiento o a la fuerza.

La práctica del **sexting** tiene muchos riesgos o una cara oscura⁶⁸ y es que, en el momento que un texto, imagen o un video es enviado desde el celular o por otros medios, se pierde el control sobre ello, y ya no podemos saber qué usos

⁶⁸El sexting también entraña muchos riesgos, ¿Cómo evitarlos?. Grupo Atico 34. <https://protecciondatos-lopd.com/empresas/sexting/>



Es necesario **trabajar con las personas adolescentes** la idea de que todas las alternativas para el **ejercicio de la sexualidad** que incluyen contacto con otras personas tengan el **consentimiento bien claro de ambas partes**.

le dará la persona que lo recibe. Aunque esté destinado a esa persona, podría difundirla y compartirla con otros sin nuestro consentimiento o conocimiento, con todas las consecuencias que esto puede suscitar, no solo de índole legal para quien difunde sin consentimiento, sino las personales vinculadas con el acoso sexual, la difamación y el ataque a la salud mental, social y espiritual que implica para la víctima.

Dado que es una práctica habitual tanto entre adultos como menores, los riesgos que implica no son pocos; desde su difusión sin consentimiento a terceros, por ejemplo, en el caso de los menores, hasta casos de sextorsión (chantaje a través de este tipo de contenidos) o desarrollo de trastornos psicológicos.

Además, generalmente están asociados en el mismo paquete **sexting, grooming** (práctica de acoso sexual de un adulto a un menor), **ciberbullying o ciberacoso** (uso de los medios de internet, celulares y videojuegos online para ejercer el acoso psicológico y humillación de una persona, realizado entre pares, adolescentes o adultos) y otros

problemas de las redes sociales relacionados con el acoso o chantaje sexual.

Sexualidad y consentimiento en la adolescencia:

Es necesario trabajar con las personas adolescentes que todas las alternativas para el ejercicio de la sexualidad que incluyen contacto con otras personas tengan el consentimiento bien claro de ambas partes.

Desde una perspectiva psicológica⁶⁹, el consentimiento dentro de las relaciones sexuales se define como la aceptación verbal o no verbal dada libremente por el sentimiento o la voluntad de participar en una actividad sexual. Si no se tiene el consentimiento de una de las dos personas y se realiza la práctica, se estaría violentando a la otra persona, lo cual tiene connotaciones legales en nuestro país, sobre todo en relación con los menores de edad (ley 29.988, DU 019-2019, decreto legislativo 635 y 1410, ley 30.838, DS 04-2017-Minedu, entre otros).

Se debe recordar que ¡no es no!; es decir, no importa si una de las personas dijo que tendría esta práctica sexual, si

⁶⁹Hickman y Muehlenhard, 1999.



decide retractarse en el último minuto o una vez iniciada, siempre se debe respetar su decisión y detenerse, de lo contrario, y aunque en un principio la persona aceptara, esto se convierte en una agresión sexual.

Es imprescindible recordar que puede darse el abuso sexual a pesar de que el adolescente haya realizado su consentimiento. El abuso sexual⁷⁰ es todo acercamiento con contenido sexual explícito o implícito por parte de una persona mayor (adulto o adolescente) hacia niños, niñas o adolescentes, haciendo uso de su poder, el chantaje, la fuerza o el engaño, para lograr algún beneficio sexual o dominio.

Trabajar el consentimiento entre las personas adolescentes para el ejercicio de la sexualidad y derechos, con sus perspectivas psicológicas y legales para evitar el abuso sexual.

• Relación sexual coital⁷¹

La relación sexual coital consiste en cualquier variación de la penetración; por ejemplo, pene-vagina, pene-ano (sexo anal), pene-boca (sexo oral o felación), boca-vulva (sexo oral o cunnilingus), dedos-ano, dedos-vagina.

Para que estas prácticas sean saludables entre las personas adolescentes, tienen que basarse en el consentimiento, afecto, responsabilidad, respeto y cuidado. Es importante brindar orientación con el fin de evitar que adquieran infecciones de transmisión sexual (ITS) y para que puedan protegerse de embarazos tempranos, no planeados o no deseados.

• La abstinencia⁷²

La abstinencia se caracteriza por no tener actividad sexual ni autoerótica ni con otra persona. Con frecuencia, la persona que practica la abstinencia canaliza el impulso sexual a través de eyaculaciones nocturnas o lubricaciones vaginales, en ocasiones, acompañadas de sueños o fantasías eróticas. Existen personas que se abstienen por situaciones religiosas, personales, deportivas, presiones sociales o por libre elección. Esta es una práctica que también evita infecciones de transmisión sexual (ITS) y el embarazo adolescente, ya que no hay intercambio de fluidos con ninguna persona.

5.3. RELACIONES DE IGUALDAD: GÉNERO, ROLES Y ESTEREOTIPOS EN LA ADOLESCENCIA

Conceptos a trabajar:

• GÉNERO:

Distinto del sexo, que se refiere a las diferencias biológicas

⁷⁰Guía para la promoción del Buen Trato, Prevención y Denuncia del Abuso Sexual. <https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/5628/Gu%C3%ADa%20para%20la%20promoci%C3%B3n%20del%20buen%20trato%2C%20prevenci%C3%B3n%20y%20denuncia%20del%20abuso%20sexual%20para%20director%20as%20y%20docentes.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

⁷¹Expresiones de la Sexualidad en las personas adolescentes. Tomo 05. De la teoría a la acción en salud sexual y salud reproductiva de adolescentes. Manual con herramientas para docente y promotor de salud. Ipas. Centro América y México A.C., México 2021.

⁷²Idem a 78.



A diferencia del sexo, **el género es un concepto que se refiere a las diferencias construidas socialmente entre mujeres y hombres, basadas en sus diferencias biológicas.**

entre hombres y mujeres, el género es un concepto que abarca las diferencias construidas socialmente entre ellos. Estas diferencias incluyen comportamientos, responsabilidades, roles y espacios que las sociedades han asignado a hombres y mujeres en función de su sexo. En otras palabras, el género es una construcción social que establece una serie de normas y expectativas para las personas según el sexo con el que nacen.

Por ejemplo, a las personas con vulva y vagina y se les asigna el sexo de mujer, y probablemente se les enseñará a ser delicadas, a realizar las labores de la casa, a criar hijos/as y a saber cocinar. Pero a quien nace con pene y testículos, se le asigna un comportamiento fuerte y se supone que deberá dedicarse a trabajar para producir el ingreso económico del hogar.

Por ejemplo, si naces con vulva y vagina y se te asigna el sexo de mujer, deberán enseñarte el comportamiento de ser delicada, dedicarse a las labores de la casa, criar hijos(as) y saber cocinar. Pero si naces con pene y testículos y se te asigna el sexo de hombre, el comportamiento designado

es ser fuerte y dedicarse a trabajar para producir el ingreso económico del hogar.

El género no es natural, sino construido por la sociedad, y es diferente en cada sociedad, cultura o momento de la historia⁷³.

La desigualdad entre hombres y mujeres es una cuestión de género. Se nos enseña que a los hombres les corresponde mayor poder y oportunidades, mientras que para las mujeres se establecen los cuidados, lo doméstico y la sumisión, todas ellas designadas como “cualidades femeninas”: patrón que resulta completamente injusto. La igualdad de género apunta a que hombres y mujeres tengan las mismas oportunidades reales, sin discriminación para ellas, sin privilegios para ellos.

“Género no es lo mismo o igual a sexo”.

“Género no es hablar solo de mujeres”.

• **SEXO:**

Recordemos que son las características biológicas que definen a los seres humanos como hombre o mujer.

⁷³Conceptos Fundamentales para la Transversalización del Enfoque de Género. Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. 2017.

⁷⁴Adaptado de Política Nacional de Igualdad de Género.MIMP. 2019.



Diferencias entre Sexo y Género

Diferencias entre Sexo y Género	
Sexo	Género
Características biológicas: anatómicas, fisiológicas, hormonales, que diferencian a los hombres y las mujeres.	Características que las sociedades y las culturas atribuyen a los hombres y las mujeres.
Macho / Hembra	Mujer / Hombre Femenino / Masculino
Universal	Contextual a cada sociedad e histórico
Adquirido biológicamente	Aprendido socialmente
Permanente	Variable

Adaptado de: Fritz H. Heidi (2006). Curso e-learning de enfoque de género. Módulo I: Concepto de Género, Identidades e Igualdad de Género. Santiago: INDAP-CEDEM.

• ROLES DE GÉNERO:

Por **rol de género** entendemos aquellos inherentes a **las tareas, funciones y conductas que tradicionalmente se han atribuido a un sexo** como propias y que se aprenden e

interiorizan a través de la socialización⁷⁵. **Es la construcción social de lo que deben hacer los hombres y las mujeres.** Ello ha producido que hombres y mujeres no accedan ni disfruten de las mismas oportunidades y ventajas,

⁷⁵Guía de Prevención de Violencia de Género (2005) Federación Mujeres Jóvenes.



originado profundas desigualdades sociales y económicas que afectan mayormente a las mujeres y a su desarrollo durante la niñez, la adolescencia y la adultez.

Bajo el gobierno de estos roles de géneros tradicionales o estereotipados, a las mujeres se les enseña el cuidado y lo doméstico; mientras que a los hombres se les enseña a ser proveedores y a ostentar una figura pública. Por ello, se suele ver más mujeres encargadas de limpiar la casa y velar por la salud de los hijos/as, mientras que los hombres ocupan puestos laborales remunerados y se desentienden de las labores de casa. Esta dinámica también fomenta la distinta valoración social y económica para las actividades y responsabilidades que realizan los hombres y mujeres, como:

- El trabajo de una mujer en la agricultura tiene menos valor que el trabajo que desarrolla un hombre.
- El trabajo que desarrolla la mujer en casa no es valorado ni remunerado como aporte a la economía del hogar.
- Las mujeres reciben menos remuneración que los hombres por realizar el mismo trabajo.
- Las mujeres tienen menos participación y liderazgo en

las organizaciones sociales de la comunidad.

- Las mujeres tienen escasa participación en cargos de elección popular⁷⁶.

• ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

Por estereotipos de género entendemos aquellas **ideas, actitudes y valores preconcebidos** que se tienen **respecto a una persona o grupo de personas**, en función del género y el sexo. Son irracionales, erróneos, rígidos y presentan una gran resistencia al cambio. Suponen una generalización excesiva de una característica o aspectos del grupo o la persona a que se refieren. Por lo general, reflejan las creencias populares sobre las actividades, roles y rasgos característicos atribuidos y que distinguen a las mujeres de los varones⁷⁷.

Estamos ante estereotipos de género cuando oímos expresiones tales como:

“Las mujeres son emocionales y los hombres racionales”

“Las mujeres a su casa, los hombres al trabajo”,

“El fútbol es cosa de hombres”,

“Hay que tener cuidado porque son mujeres”,

⁷⁶Agencia Española de Cooperación Internacional para el desarrollo; Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (2012). Conceptos fundamentales sobre el enfoque de género para abordar políticas públicas. Lima: AECID; MIMP.

⁷⁷Guía de Prevención de Violencia de Género (2005) Federación Mujeres Jóvenes.



“No se puede hablar de esto porque hay mujeres presentes”,

“Las mujeres nacen delicadas”,

“Los hombres no lloran”,

“Los machos no son delicados”,

“Los hombres no planchan”,

“Los hombres no saben cuidar de los hijos”,

“Las mujeres no sirven para las matemáticas”,

“Eres macho, por eso eres fuerte”,

“A todos los hombres les gusta el fútbol”,

“Las mujeres no tienen fuerza física”.

Estas son **etiquetas o generalizaciones impuestas que encasillan a las personas**, limitan sus posibilidades y hacen posible la discriminación. Por lo general, los estereotipos asignados al hombre tienen que ver con la fuerza, el liderazgo, la valentía, la cultura y la razón; mientras que a las mujeres se las considera débiles, sumisas, vulnerables, emocionales e irracionales. Como se ve, los estereotipos ubican a la mujer en una posición inferior, lo que es injusto y riesgoso. Cuando mujeres y hombres rompen los estereotipos, son mal vistos por la sociedad. No obstante, en la actualidad, podemos

ver a muchas personas liberándose de ellos. Hombres que son sensibles, mujeres que asumen puestos de liderazgos, varones que se involucran responsablemente en el cuidado de los hijos/as y el hogar y mujeres que estudian, trabajan y logran sus sueños.

“Ninguna persona se encuentra natural, biológicamente dispuesta o mejor equipada para desarrollar determinada actividad o tarea”.

Por ejemplo, es común escuchar:

“Las mujeres saben cuidar mejor a los hijos o hijas porque tienen cualidades naturales”.

Sin embargo, esto **NO** es cierto puesto que la biología de una mujer no determina sus capacidades y aptitudes para el cuidado ni nace con ellas. Las mujeres asumen esas responsabilidades por el rol social que deben cumplir en una determinada cultura o sociedad, o porque se les ha transmitido de generación en generación en la familia y no porque existan cualidades naturales.

También, se escuchan frases y opiniones como:

“Todas las mujeres afroperuanas (negras) deben saber cocinar muy bien, hacer comida deliciosa y bailar bien”.



En este caso, se cruzan identidades y generan un estereotipo que refuerza una forma de desigualdad motivada tanto por el género como por la raza, creyendo que por ser negra (afrodescendiente) y mujer tienen cualidades y roles asignados a ellas por naturaleza.

La convivencia entre las mujeres y los hombres en su diversidad basadas en roles y estereotipos de género se manifiesta en la distribución inequitativa de las responsabilidades para el cuidado de la salud y las prácticas de crianza en el hogar. Es decir, las mujeres son las

responsables por monitorear síntomas e historias médicas, programar chequeos, cuidar de los enfermos o de las personas que requieran cuidado especial, así como cuidar y criar a los hijos e hijas. Por otro lado, los hombres, además de no tener asignado el cuidado de otros/as, consideran que expresar abiertamente sus síntomas o problemas de salud es sinónimo de debilidad, por lo cual es más probable que accedan a la atención solo cuando su caso se agrava.

A continuación, identificamos algunos roles y estereotipos de género tradicionales a través de ejemplos prácticos.

ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

Son etiquetas o generalizaciones impuestas que encasillan a las personas, limitan sus posibilidades y **hacen posible la discriminación**. Por lo general, los estereotipos asignados al hombre tienen que ver con la **fuerza, el liderazgo, la valentía, la cultura y la razón**; mientras que a las mujeres se les considera **débiles, sumisas, vulnerables, emocionales e irracionales**.





ROLES Y ESTEREOTIPOS DE GÉNERO EN LAS PRÁCTICAS DE CRIANZA TRADICIONALES

Roles de género: son construcciones sociales que conforman los comportamientos, las actividades, las expectativas y las oportunidades que se consideran apropiados para los hombres y las mujeres, en un determinado contexto sociocultural.

	Las mujeres en su diversidad	Los hombres en su diversidad
En la niñez y adolescencia	• Se las viste de rosa. • Se las relaciona con flores, moños y encajes en su entorno. • Se les compran juguetes como: muñecas, cocinitas, peluches, etc. • Juegan al vóley. • Ayudan en la cocina, a lavar, barrer, planchar. • Usan el cabello largo o corto.	• Se los viste de azul. • Se los relaciona con carritos, aviones o imágenes deportivas. • Se les compran juguetes como carritos, aviones, pistolas, pelotas. • Juegan al fútbol. • Ayudan en la chacra, no en la cocina. • Usan el cabello corto o corte militar.
En actividades sociales	• Amas de casa. • Maestras. • Enfermeras. • Secretarias. • Cocineras.	• Políticos. • Obreros. • Científicos. • Gerentes. • Administradores.
En comportamientos y sentimientos	• Pasivas y sumisas. • Es frágiles y débiles. • Sentimentales. • Maternales. • Pueden llorar y expresar sus sentimientos.	• Impulsivos y rebeldes. • Fuertes. • Racionales. • Agresivos. • No deben llorar ni expresar sus sentimientos.



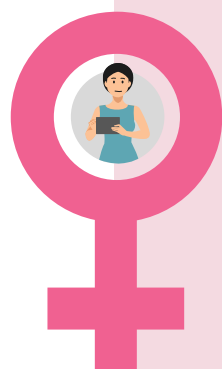
Estereotipos: Son ideas preconcebidas que relacionan a las personas con modelos determinados o formas de ser y actuar que no se corresponden necesariamente con la realidad y variedad de formas de ser y sentir. Surgen sobre la base de lo que se asume y espera que sea lo masculino y lo femenino.

	Las mujeres en su diversidad	Los hombres en su diversidad
En la familia	• Dedicadas solo al hogar y a las labores del cuidado. • Que mantengan la casa limpia y ordenada. • No asistan a lugares donde van las mujeres solteras. • Sean tiernas y amorosas con su familia. • Que se ajusten al presupuesto de su esposo. • Que, si son infieles, reciban algún tipo de castigo.	• Tengan trabajo remunerado. • Destinen su sueldo a los gastos familiares. • Sean responsables. • Protejan a su familia. • Generen un patrimonio estable. • Si son infieles, por lo menos sean discretos, “está en su naturaleza”.
Características	• Amas de casa. • Dependientes. • Débiles. • Poco importantes. • Sentimentales. • Frágiles. • Volubles. • Tímidas. • Hogareñas. • Pasivas. • Mediocres. • Subjetivas. • Sobreprotectoras. • Pacientes. • Cuidadoras. • Cooperativas. • Amorosas. • Tiernas. • Abnegadas. • Asexuales.	• Proveedores. • Independientes . • Fuertes. • Muy importantes. • Racionales. • Protectores. • Consecuentes. • Extrovertidos. • Aventureros. • Activos. • Ambiciosos. • Objetivos. • Autoritarios. • Rígidos. • Impetuosos. • Guardianes. • Competitivos. • Intransigentes. • Incomprensivos. • Muy sexuales.

Fuente: Adaptado de Definiciones en “Lineamientos para la Transversalización del Enfoque de Género en la Gestión Pública”. D.S. N° 015-2021-MIMP.



Rasgos de personalidad estereotipados atribuidos a lo masculino y a lo femenino:



MUJER: “Lo femenino”

- Espontaneidad.
- Ternura.
- Debilidad física.
- Intuición.
- Aceptación.
- Superficialidad.
- Sensibilidad.
- Sumisión.
- Pasividad.
- Abnegación.
- Volubilidad.
- Dependencia.
- Escasa necesidad sexual.

VARÓN: “Lo masculino”

- Razón.
- Violencia.
- Fuerza física.
- Inteligencia.
- Autoridad.
- Profundidad.
- Espíritu emprendedor.
- Dominio.
- Actividad.
- Inconformismo.
- Tenacidad.
- Independencia.
- Fuerte impulso sexual.



Los estereotipos de género como una forma de violencia de género o micromachismos:

Las **microagresiones o los micromachismos**⁷⁸ son comportamientos discriminatorios hacia la mujer, que **por su carácter cotidiano están tan naturalizados** en una cultura, que en la mayoría de las veces **pasan desapercibidos** tanto para mujeres como para hombres. Sus características incluyen ser sutiles y poco visibles. Sin embargo, representan una forma en la que se manifiesta la violencia de género.

Cuando los estereotipos de género se vuelven la única alternativa en la vida de las personas y existe un esfuerzo colectivo por mantener los roles tradicionales de género, entonces estamos frente a micromachismos que **afectan la vida y el desarrollo pleno de la salud sexual y reproductiva de las personas**. En muchos casos, convivimos con estas agresiones como parte de nuestra vida cotidiana, a las que sentimos o aprendemos como algo normal. Sin embargo, no es así y podemos transformarlo. Esta violencia afecta tanto a hombres como mujeres. Ejemplos de estas violencias es

⁷⁸Fuente: <https://www.politocracia.com/feminismo/micromachismos/>.



el reforzar la idea de que los hombres no pueden llorar o jugar con muñecas o de que las mujeres no pueden ser buenas en matemáticas o jugar al fútbol.

Ejemplos de micromachismos en la vida cotidiana⁷⁹:

(1) *Rosado para las niñas y azul para los niños.*

Incluso se colocan polos con mensajes para las mujeres de “princesa” o “bonita” y para los hombres de “héroe”, “valiente” o “campeón”.

(2) *“Qué suerte, tu marido te ayuda en casa”.*

No, el hombre “no ayuda en casa”, es su responsabilidad, que como la de cualquier otro habitante del hogar. En el caso de una pareja, la mitad de las tareas del cuidado de los miembros del hogar y de la casa le corresponden a cada uno, o cumplir con los acuerdos que hagan entre ambos.

(3) *En el restaurante, la cuenta es para él, el hombre siempre paga.*

Es muy común verlo: cuando se pide la cuenta para pagar en un restaurante, se da por entendido que quien paga es el hombre. También ocurre que si una pareja de hombre y mujer pide una cerveza y una bebida no alcohólica, se le entrega la cerveza al hombre.

(4) *La mujer es invisible en el banco o tienda de informática o vehículos.*

Suele pasar todavía que en los lugares estereotipados como masculinos o donde se cree que la mujer “no sabe”, solo se dirijan a los hombres en las conversaciones o explicaciones y que la mujer se haga “invisible”. Incluso si ella es la titular de la cuenta, del vehículo o la que usará el equipo tecnológico. En este caso se asume que la mujer no entiende de estos temas.

(5) *La madre cuestionada y el “padrazo”.*

Para el cuidado de los hijos o hijas en el hogar, es muy común considerar y alabar a los hombres como un “superpapá” o decir “qué buen padre” o “padrazo” o “excelente padre”, porque cambian pañales, dan de comer, bañan, juegan o los hacen dormir a los hijos o hijas. En cambio, para la mujer suele considerarse algo natural e incluso “obligatorio”, y, por el contrario, si lleva adelante esas tareas se la tilda de “mala madre”, “desnaturalizada”, “sin sentimientos maternos”, “egoísta”, creando un sentimiento de culpa a las madres que por trabajar no pueden realizarlas.

(6) *Un hombre y una mujer no pueden ser amigos.*

Un hombre y una mujer “sí pueden ser amigos”, es necesario que dejemos de pensar en la obligatoriedad de vincular las relaciones entre hombres y mujeres todas con el romanticismo o las relaciones sexuales, sobre todo en la adolescencia o cuando las personas están casadas o en una relación de pareja.

⁷⁹Tomado y adaptado de: <https://blog.oxfamintermon.org/ejemplos-de-micromachismos-en-la-vida-cotidiana/>



“Corres como una niña”, “llorar es de niñas” o “te quejas como una mujercita” son frases que reflejan micromachismos. Ellas refuerzan estereotipos que **menosprecian lo femenino y reproducen formas sutiles** de violencia hacia las niñas y adolescentes.

(7) *La “zona de amistad”.*

También conocida como “friend zone”, es uno de los ejemplos más comunes de micromachismo y uno de los más sutiles. Se piensa que una mujer que rechaza a un hombre porque no le apetece o no quiere tener una relación con él lo lleva a la “zona de amistad”. Pero puede o suele pasar que el hombre antes puso a la mujer en la “zona de sexo”.

(8) *Ser madre frente a la carrera profesional.*

En las entrevistas de trabajo, es muy común preguntar a las mujeres si son madres o indagar acerca de su decisión personal de ser madres y convertir su respuesta en un factor de decisión clave sobre su interferencia en el trabajo o su contratación, como por ejemplo “¿crees o consideras que podrás realizar el trabajo a pesar de tener hijos?” o “¿consideras que tener hijos te permitirá realizar el trabajo?”. Una vez dentro de la empresa, lo más probable es que los puestos de dirección sean para los hombres y no para las mujeres.

(9) *Ausencia del lenguaje inclusivo.*

Este es un ejemplo de micromachismo muy extendido en la vida cotidiana y sobre todo ejercitado por

quienes defiende los estereotipos de género y el machismo. Es muy común escuchar y decir en la mayoría de los espacios, como en las instituciones educativas, “los niños”, o en el instituto, “los alumnos”, en el trabajo “los profesionales”, “los funcionarios”, “los trabajadores”, o en la iglesia “los hijos, los padres, los nietos”. Hablar de lenguaje inclusivo no es solo hablar de “niñas”, “mujeres”, “niñes”, “niñxs”, “todes”, es hablar de: “personas”, “alumnado”, “equipo humano”, “personal”, para no generalizar en masculino e incluir a la mujer y todas las identidades de género en el lenguaje. Muchas personas defienden el no usar el lenguaje inclusivo porque no lo reconoce la Real Academia Española (RAE), pero hay que recordar que no se necesita que esta ni ninguna otra institución reconozca este lenguaje porque lo que se está poniendo en foco es tener una conducta inclusiva y que defienda un derecho humano fundamental como lo es el derecho a la identidad. Asimismo, debemos recordar que todavía hay instituciones que deben mejorar su enfoque de género.

(10) *“Corres como una niña”.*

Este micromachismo también es uno de los más comunes de pensar, decir y escuchar, desde el “corres



como una niña” o “llorar es de niñas” o “te quejas como mujercita”: este tipo de estereotipos despreciativos hacia las mujeres hacen daño al género femenino, pero también al masculino.

(11) *El hombre es chancletero cuando nace una niña.*

Cuando nace una niña es muy común escuchar “eres un chancletero” dirigido al hombre. Según la Real Academia Española, “chancleta” es un término despectivo para referirse a la mujer, en especial a la recién nacida, y en el Perú designa un tipo de calzado conocido como una sandalia vieja y desgastada. La chancleta⁸⁰ se ha asociado siempre a la imagen de la mujer en el ámbito doméstico y, por eso, en gran parte de la América hispana chancleta llegó a identificarse con la “recién nacida”, especialmente si su sexo, en un medio machista, había sido causa de decepción; se llamó chancletero o chancletera al padre o madre que solo engendraban y concebían hijas y no hijos.

5.4. LA SALUD SEXUAL Y LA SALUD REPRODUCTIVA EN LA ADOLESCENCIA

a. Conceptos a trabajar:

Para poder diferenciar salud sexual de salud reproductiva es necesario diferenciar previamente los conceptos de sexo y sexualidad que hemos desarrollado en la sesión anterior.

Recordando entonces lo aprendido:

• **Sexo:** El término “sexo”, se refiere al:

“Conjunto de características biológicas que definen al espectro de humanos como hembras y machos”⁸¹.

• **Sexualidad:** El concepto de **sexualidad**, en cambio, se refiere a una expresión del ser humano:

“Basada en el sexo, incluye al género, las identidades de sexo y género, la orientación sexual, el erotismo, la vinculación afectiva y el amor, y la reproducción”⁸².

Como hemos visto, la sexualidad se vive o se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones, y en muchas ocasiones está determinada por nuestro contexto social o creencias, resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos o espirituales.

Recordemos, sin embargo, que si bien la sexualidad se expresa de diferentes maneras, no es necesario que se experimenten ni se expresen todos los aspectos que la conforman de manera simultánea o progresivamente.

⁸⁰Martha Hildebrandt. El significado de Chancletero. El habla culta. <https://elcomercio.pe/opinion/habla-culta/martha-hildebrandt-el-significado-de-chancletero-noticia/?ref=ecr>

⁸¹Promoción de la Salud Sexual Recomendaciones para la Acción. OPS.OMS.2000. https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/promocion_salud_sexual.pdf

⁸²dem 89.



Lo que debe quedar claro es que la sexualidad es el modo en que experimentamos el mundo y que se expresa en todo lo que hacemos, somos, sentimos o pensamos.

• **Salud sexual:** Teniendo claros estos conceptos previos, podemos definir la **salud sexual**⁸³ como:

*Un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la **sexualidad**, y no solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o malestar.*

La salud sexual requiere un **enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales**, así como la posibilidad de **tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia**⁸⁴.

Para que todas las personas alcancen y mantengan una buena salud sexual, se deben **respetar, proteger y satisfacer sus derechos sexuales**.

“La salud sexual es la experiencia del proceso permanente de consecución de bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con la sexualidad”⁸⁵.

La salud sexual es observable en **expresiones libres y responsables de las capacidades sexuales de todas las personas independientes de su género e identidad**, que propician un bienestar armonioso, personal y social que enriquece la vida individual y colectiva.

Se trata de un **aspecto fundamental para la salud, el desarrollo integral y el bienestar general de las personas**, las parejas, las familias, así como para el desarrollo económico y social de las comunidades.

La capacidad de las personas para lograr la salud y el bienestar sexual depende de su⁸⁶:

- el acceso a información integral de buena calidad sobre sexo y sexualidad.
- el conocimiento de los riesgos que pueden correr y su vulnerabilidad ante las consecuencias adversas de la actividad sexual sin protección.
- la posibilidad de acceder a la atención de salud sexual.
- su residencia en un entorno que afirme y promueva la salud sexual.

Algunos problemas en relación al ejercicio y expresión de la sexualidad y la salud sexual de las personas están relacionados con⁸⁷:

⁸³La Salud Sexual y su relación con la Salud Reproductiva: un enfoque operativo. OMS. 2018.

⁸⁴Salud Sexual. OMS. https://www.who.int/es/health-topics/sexual-health#tab=tab_1

⁸⁵Promoción de la Salud Sexual Recomendaciones para la Acción. OPS.OMS.2000. https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/promocion_salud_sexual.pdf

⁸⁶Idem.



- la orientación sexual.
- la identidad de género.
- la expresión sexual.
- las relaciones sexuales.
- el placer.

De otro lado están las **consecuencias negativas o los trastornos relacionados con la salud sexual**, como⁸⁸:

- Infecciones con el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH).
- Infecciones de transmisión sexual y del aparato reproductor.
- Cáncer.
- Infertilidad.
- Embarazos no deseados y abortos.
- Disfunción sexual.
- Violencia sexual.
- Acoso sexual.

Sin embargo, hay que enseñar y aclarar que:

“No se debe relacionar la salud sexual con la ausencia de alguna disfunción o enfermedad o de ambos”.

Es importante reconocer que:

“Para lograr la salud sexual de las personas, es necesario que los derechos sexuales de las personas se reconozcan, se ejerciten y se garanticen”.

• **Comportamientos sexuales responsables⁸⁹**: Hay que saber y reconocer que el comportamiento sexual responsable se expresa en los planos personal (individual, conmigo mismo/a), interpersonal (en mi relación con las otras personas) y comunitario (en la comunidad).

“El comportamiento sexual responsable se caracteriza por autonomía, madurez, honestidad, respeto, consentimiento, protección, búsqueda de placer y bienestar”.

Un comportamiento sexual responsable en el aspecto personal es:

Cuando la persona no pretende causar daño a otra(s).

⁸⁸Promoción de la Salud Sexual Recomendaciones para la Acción. OPS.OMS.2000. https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/promocion_salud_sexual.pdf

⁸⁹ La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: un enfoque operativo, OMS, 2018.



Y se abstiene de la explotación, acoso, manipulación, chantaje, violencia y discriminación.

Un comportamiento sexual responsable en el plano comunitario es cuando:

Se fomentan comportamientos sexuales responsables de todas las personas de la comunidad al proporcionar la información, recursos y respeto de los derechos que las personas necesitan para participar en dichas prácticas.

• **Salud reproductiva:**

Según la Organización Mundial de la Salud, la salud reproductiva es:

“Un estado general de bienestar físico, mental y social, y no de mera ausencia de enfermedades o dolencias, en los aspectos relacionados con el sistema reproductivo, sus funciones y procesos”⁹⁰.

La salud sexual y la salud reproductiva son elementos fundamentales de cuidado psicofísico y social y de derechos humanos.

El concepto de salud reproductiva implica también la capacidad de disfrutar libremente de una vida sexual

satisfactoria y no necesariamente relacionado con la procreación y enfermedades.

La salud sexual y la salud reproductiva implican el derecho:

- A tener relaciones sexuales gratificantes, saludables y sin restricción.
- A relaciones sexuales sin riesgos o temor de infecciones o embarazos no planificados.
- A relaciones sexuales sin violencia.
- A decidir con que persona tener relaciones sexuales y reproductivas.
- A poder regular la fecundidad: cuantos hijos(as) quieres tener, espaciar el embarazo, cuando tenerlos o si no quieres tenerlos.
- A acceder a información.
- A acceder a servicios de planificación familiar.
- A un parto seguro y sin riesgos.
- A servicios de atención en salud sexual y reproductiva.

• **Salud reproductiva en la adolescencia:**

Algunas cifras acerca de cómo viven los y las adolescentes su salud sexual y salud reproductiva en el Perú:

Embarazo adolescente:

La salud reproductiva de las personas adolescentes está asociada a los embarazos no planificados o abortos, lo que trae consecuencias en su desarrollo social, económico y de riesgos en la salud para las mujeres adolescentes.

⁹⁰La Salud Sexual y su relación con la Salud Reproductiva: un enfoque operativo. OMS. 2018.



Según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar del 2020⁹¹, a nivel nacional en las adolescentes de 15 a 19 años de edad, de cien adolescentes, ocho alguna vez estuvieron embarazadas (8,2%), de estas seis ya son madres y dos estaban gestando por primera vez. Los mayores porcentajes se encuentran en el área rural (12,4%); sobre todo las adolescentes que ya han sido madres (10,4%) y en menores porcentajes las embarazadas con el primer hijo (2,0%). Encontrando los mayores porcentajes en las residentes en la Selva (14,3%) y las que se ubican en el quintil inferior de riqueza (13,6%); en el otro extremo, se encuentra a las adolescentes residentes en la Sierra (7,0%) y las ubicadas en el quintil superior de riqueza (2,7 por ciento).

De otro lado, del total de adolescentes de 12 a 17 años de edad, el 2,3% estuvieron alguna vez embarazadas, de estas el 1,7% ya eran madres y el 0,6% estaban gestando por primera vez. Los mayores porcentajes también se encuentran en el área rural (3,0%) y en las residentes en la Selva (4,0%) y las que se ubican en el quintil inferior de riqueza (3,2 por ciento).

Es importante señalar que las 10 primeras regiones⁹² con mayor número de embarazos en niñas y adolescentes menores de 14 años son: Lima, Loreto, Ucayali, San Martín, Junín, Cajamarca, La Libertad, Huánuco, Ancash y Cusco.

Fecundidad en las adolescentes

A nivel nacional⁹³, la tasa de fecundidad adolescente para el 2020 fue de 39 nacimientos por cada 1000 mujeres de 15 a 19 años, lo que refleja la necesidad de fortalecer el acceso universal a la salud reproductiva, y sobre todo muestra la vulnerabilidad de la población femenina adolescente.

La tasa de fecundidad fue más alta en el área rural, con 69 nacimientos por cada 1.000 adolescentes, que en el área urbana, donde se registraron 32 nacimientos por cada 1000 adolescentes de 15 a 19 años. Los números expresan una brecha en el país, donde se registran 37 nacimientos más en el área rural que en el área urbana.

Según el Sistema de Registro de Certificado de Nacido Vivo del Ministerio de Salud, durante el año 2019 se registraron a nivel nacional 53.308 nacimientos cuyas madres tenían hasta 19 años, 1.303 (2,4 %) fueron niñas menores de 14 y 9 niñas menores de 10 años. De igual forma, durante 2020 se registraron a nivel nacional un total de 48.575 nacimientos cuyas madres tenían hasta 19 años, 1.179 (2,4%) nacimientos en niñas menores de 14 y 24 nacimientos en niñas menores de 10 años. Es decir que las cifras casi se han triplicado, pasando de nueve casos en 2019 a 24 casos en el año 2020.

⁹¹Encuesta Demográfica y de Salud Familiar 2020. INEI.

⁹²Informe sobre la supervisión de la Atención Integral en niñas y adolescentes embarazadas producto de violación sexual, en establecimientos de salud. Defensoría del Pueblo.

⁹³Serie Informes Especiales n.º 009-2021-DP.UNFPA.



Esta situación es preocupante, considerando que, conforme a nuestro ordenamiento legal, se debe presumir un embarazo en una niña o adolescente menor de 14 años como un acto de violación sexual, por lo que su atención debe ser integral, especializada e inmediata.

Además, se trata del fenómeno que se conoce como embarazo infantil forzado (EIF), lo cual se define como toda situación en que una menor de 14 años queda embarazada sin haberlo buscado o deseado y se le niega, dificulta, demora u obstaculiza la interrupción del embarazo.

Inicio de las relaciones sexuales en las personas adolescentes

Un estudio⁹⁴ realizado en escolares de secundaria en 2017 con personas adolescentes procedentes de ciudades como Iquitos, Huamanga y Lima, se encontró que el 11% mantiene una vida sexual activa, principalmente los varones.

La edad de inicio sexual osciló entre los 14 y los 16 años; las principales razones de inicio sexual en los varones fue el deseo sexual; en las mujeres fue la presión de la pareja; la persona con la que se iniciaron fue, principalmente, una pareja ocasional en los varones, y en las mujeres fue “su enamorado”.

Unión precoz en la adolescencia

El matrimonio o unión antes de los 18 años es una violación fundamental de los derechos humanos. El matrimonio o unión infantil a menudo complica, detiene y pone en riesgo el desarrollo de una niña al resultar en un embarazo precoz y un aislamiento social, limitación de oportunidades en el ascenso profesional, económico y la expone a un mayor riesgo de la violencia de pareja.

En el 2020⁹⁵, se mostró que el 2% de mujeres entre 20 y 24 años estaban casadas o en convivencia antes de cumplir los 15 años y el 14,1% antes de cumplir los 18. Según la ENDES (2020), en 2014/2015, el 68,7% de las adolescentes casadas o convivientes eran madres o estaban gestando por primera vez y un 22,5% no tenían pareja conyugal, es decir, eran solteras. Este comportamiento casi no ha variado en los últimos cinco años, las madres solteras se mantienen en alrededor de un 23 por ciento.

Los datos a nivel nacional de la ENDES 2019 indicaron que el 10% de las mujeres que ahora tienen entre 15 y 49 años se unió cuando tenían menos de 15 años. Así también, se muestran diferencias según los grupos étnicos, donde es menor la cifra de las mujeres “mestizas” que tuvieron su primera unión cuando tenían entre 10 y 15 años, con el 8%, incluso por debajo del 10% del promedio nacional. Las

⁹⁴Carmona G, Beltrán J, Calderón M, Piazza M, Chávez S. Contextualización del inicio sexual y barreras individuales del uso de anticonceptivos en adolescentes de Lima, Huamanga e Iquitos. Rev Peru Med Exp Salud Pública. 2017.

⁹⁵Encuesta Demográfica y de Salud Familiar 2020. INEI.



mujeres “afroperuanas” y “blancas” muestran porcentajes ligeramente mayores al promedio nacional, con el 13 %, y las mujeres de origen “nativo amazónico” presentan un porcentaje que duplica el promedio nacional, con el 20 por ciento. (UNFPA & Plan Internacional Perú, 2019, p. 16).

Uso de métodos anticonceptivos

El mismo estudio demuestra que el 37,1% utiliza, a veces, algún método anticonceptivo y que el 29,2% no utiliza ningún método durante sus relaciones sexuales. Identificando barreras individuales para el uso de anticonceptivos, como la estabilidad de la pareja, la responsabilidad de la mujer al usar anticonceptivos, la limitada capacidad de negociación y el temor al abandono del varón por exigir su uso, además de la reducción de la sensibilidad sexual generada por el uso del condón.

Un estudio realizado en adolescentes de 13 a 19 años de Arequipa⁹⁶ buscó establecer el nivel de conocimiento que se tiene sobre estos métodos y su uso, encontrando que el 39% se informó sobre métodos anticonceptivos en la escuela, el 33,49% en la familia, el 21,7% a través de medios de comunicación y solo el 5,66% en centros de salud.

En cuanto a las relaciones coitales, el 53,77% de los encuestados afirmó haberlas tenido alguna vez,

predominando los hombres en esta respuesta. Del total de adolescentes que ya iniciaron relaciones sexuales, el 55,26% utiliza métodos anticonceptivos. El método más comúnmente usado es el preservativo masculino con un 80,95%, seguido del método del ritmo (o método del calendario), con el 9,52%, y las pastillas anticonceptivas, 7,94 por ciento. Respecto al nivel de conocimiento sobre anticonceptivos, se encontró que el 40,57% de los adolescentes tiene un nivel de conocimiento bueno, el 38,68% excelente, y el 20,28% un nivel bajo o deficiente

Abuso sexual

El abuso sexual es todo acercamiento con contenido sexual explícito o implícito por parte de una persona mayor (adulto o adolescente), hacia niños, niñas o adolescentes, haciendo uso de su poder, el chantaje, la fuerza o el engaño, para lograr algún beneficio sexual o dominio.

En el Perú⁹⁷, una de cada cinco niñas menores de 15 años ha sufrido violación sexual, aunque la fiscalía solo reconoce el 15% (CIDH, Informe 2020). De igual forma, según el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, durante el año 2020 se registraron 9.582 casos de violencia sexual, el 66%

⁹⁶Marino Collado, Jean Pierre. Nivel de conocimiento y uso de métodos anticonceptivos en adolescentes de 13 a 19 años de edad del Colegio y Academia del grupo Joule Arequipa 2017.

⁹⁷Informe sobre la supervisión de la Atención Integral en niñas y adolescentes embarazadas producto de violación sexual, en establecimientos de salud. Defensoría del Pueblo. Serie Informes Especiales n.º 009-2021-DP.UNFPA.



(6.323) fue por violación sexual y de esta cifra el 92,7% (5.861 casos) fue contra niñas y adolescentes mujeres; es decir, un promedio de 16 niñas y adolescentes cada día han sido víctimas de violación sexual.

Atención en salud sexual y reproductiva para adolescentes.

La atención en salud sexual y reproductiva es un derecho de las y los adolescentes reconocido:

- Como parte del derecho a la salud en la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN) y en el Código del Niño y el Adolescente (artículo 21).
- En el Plan Nacional por la Infancia y la Adolescencia, PNAIA 2012-2021 (Reducción de Tasa de Maternidad Adolescente y de Violencia familiar contra Niñas, Niños y Adolescentes, Incluida la Violencia Sexual).
- En el Plan Multisectorial para la Prevención del Embarazo en Adolescentes 2013-2021.
- El Tribunal Constitucional ha reconocido que las/los adolescentes son titulares del derecho a la libertad sexual, lo que constituye una manifestación de su derecho fundamental al libre desarrollo de

la personalidad. Además, se refirió al derecho de toda persona adolescente a la información, salud e intimidad en asuntos vinculados con el ejercicio de su sexualidad.

- En relación a la autonomía sexual o edad a partir de la cual se puede dar un consentimiento válido para sostener relaciones sexuales, el Tribunal Constitucional despenalizó las relaciones sexuales entre y con adolescentes, estableciendo los 14 años como la edad para dicho consentimiento, y así quedó regulado en el Código Penal⁹⁸.
- La ley N° 30.038, define la **violación sexual de menor de edad**: el que tiene acceso carnal por vía vaginal, anal o bucal o realiza cualquier otro acto análogo con la introducción de un objeto o parte del cuerpo por alguna de las dos primeras vías, con un menor de catorce años, será reprimido con pena de cadena perpetua.

Una prioridad de la atención en salud sexual y reproductiva de las y los adolescentes es la prevención y atención del embarazo en adolescentes, lo que constituye un problema de salud pública y de derechos humanos.

La Norma Técnica de Salud de Planificación Familiar⁹⁹

⁹⁸Declaran infundada demanda de inconstitucionalidad interpuesta contra el artículo 1° de la Ley N° 28704 que modifica el artículo 173°, inciso 3°, del Código Penal, sobre delito de violación sexual contra víctima entre 14 y 18 años de edad, Tribunal Constitucional, Pleno Jurisdiccional 00008-2012-PI/TC. 24 de enero del 2013.

⁹⁹Norma Técnica de Salud de Planificación Familiar RM N°652-2016 MINSA.



del Ministerio de Salud y otros documentos normativos establecen también el derecho de las y los adolescentes a:

- Acceder a métodos anticonceptivos sin requerir autorización de padres o tutores
- Recibir orientación/consejería en salud sexual y reproductiva.
- Provisión gratuita de métodos anticonceptivos incluyendo la anticoncepción de emergencia – AE.
- La utilización de métodos anticonceptivos temporales que constituyen actividades de planificación familiar, no constituyen tratamientos médicos.

La Norma Técnica de Salud para la Atención Integral de Salud de Adolescentes¹⁰⁰, del Ministerio de Salud establece que:

“Todos los establecimientos de salud a nivel nacional, sin excepción alguna, deben brindar atención integral de salud a adolescentes”.

La atención integral de salud para adolescentes se brinda

en los Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud o establecimientos de salud a nivel nacional, debiendo brindar a la población adolescente las prestaciones consideradas en el paquete básico, paquete completo y paquete especializado de atención integral de salud establecidos en la Norma Técnica de Salud, considerando los siguientes para salud sexual reproductiva:

- Prestar atención en materia de salud sexual y reproductiva.
- Prestar servicios de prevención, detección, tratamiento y atención de ITS y VIH
- En el caso de la adolescente embarazada, se garantiza la atención integral y diferenciada de su salud, durante su embarazo, parto y puerperio, tal como lo establece la normativa del sector¹⁰¹. La atención de la adolescente por embarazo debe brindarse también en los servicios diferenciados implementados para la atención integral de salud para adolescentes.

Paquete de atención integral de salud para adolescentes para salud sexual y reproductiva

Comprendida en el paquete básico que se brinda en los establecimientos de salud del primer nivel:

¹⁰⁰ Norma Técnica de Salud para la Atención Integral de Salud de Adolescentes. 2019. NTS N° 157-MINSA/2019/DGIESP, aprobado por R.M. N° 1001-2019/MINSA.

¹⁰¹ NTS N° 130 – MINSA/2017/DGIESP Norma Técnica de Salud para la Atención Integral y Diferenciada de la Gestante Adolescente durante el Embarazo, Parto y Puerperio, Resolución Ministerial N° 007-2017-MINSA.



Paquete básico de atención integral

Prestaciones para identificar factores de riesgo en los/as adolescentes:

- Identificación de riesgos psicosociales, según norma vigente.
- La toma de pruebas para el descarte de embarazo en caso de que la adolescente lo requiera.
- La toma de prueba rápida para la detección de VIH, sífilis y hepatitis B, en caso de que el/la adolescente lo requiera.
- La entrega de métodos anticonceptivos, en caso de que el/la adolescente lo requiera.
- La evaluación nutricional antropométrica.
- Determinación de hemoglobina mediante hemoglobinómetro portátil.
- La suplementación preventiva de hierro acorde al esquema normado.
- La aplicación de inmunizaciones acorde al esquema normado.
- Visitas domiciliarias.

Prestaciones que fortalecen los factores protectores de los/as adolescentes:

- La consejería en salud mental.
- La consejería en salud sexual y reproductiva.
- La consejería en salud nutricional.

En caso de identificar factores de riesgo, se procede a realizar la atención o referencia a otro establecimiento de mayor especialización.

De esta Norma Técnica de Atención Integral de Salud del Adolescente, se destaca que, si las y los adolescentes lo requieren, desde la primera sesión se puede realizar:

- La orientación/consejería en salud sexual y reproductiva.
- Ofrecer métodos anticonceptivos para prevenir el embarazo.
- Acceder a información a través de la orientación/consejería sobre sexualidad, autocuidado, prevención del embarazo y de las infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH.

5.5. DERECHOS SEXUALES Y DERECHOS REPRODUCTIVOS DE LA ADOLESCENCIA.

Conceptos a trabajar:

• Derechos sexuales:

Los derechos sexuales son reconocidos en las declaraciones de la Organización de las Naciones Unidas y por la Organización Mundial de la Salud¹⁰².

Los derechos sexuales o el derecho a la sexualidad hacen referencia al derecho humano reconocido a expresar su propia sexualidad sin ningún acto de discriminación por motivos de su orientación e identidad sexual. Reconoce a su vez, el derecho a la libertad de decidir sobre su sexualidad y su diversidad, ya sea heterosexual, homosexual, transgénero o bisexual.

¹⁰²Derechos sexuales, OMS, 2002.



El derecho a la no discriminación es la base del derecho a la sexualidad y está estrechamente relacionado con el ejercicio y la protección de otros derechos humanos fundamentales¹⁰³.

Los derechos sexuales incluyen el derecho humano de la mujer a tener control respecto de su sexualidad¹⁰⁴, de su salud sexual y reproductiva y de decidir libre y responsablemente respecto a ellas, sin verse sujeta a la coerción, la discriminación ni la violencia. Expresan los derechos que tienen las mujeres a la salud, a la integridad física, a estar libre de violencias, de explotación sexual, a la intimidad, a la igualdad, a la no discriminación, al empleo y a la educación sexual integral, entre otros. Todos ellos deben ser ejercidos durante su ciclo de vida completo.

“Todos los establecimientos de salud a nivel nacional, sin excepción alguna, deben brindar atención integral de salud a adolescentes”.

Derechos sexuales¹⁰⁵:

- **El derecho a la libertad sexual:** Es la expresión de la sexualidad de la forma como lo desees, como te haga sentir mejor, sin que nadie se aproveche, o trate de explotarte o abusar de ti.

- **El derecho a la autonomía sexual, integridad sexual y seguridad del cuerpo asexual:** Es la posibilidad de tomar decisiones autónomas sobre tu vida sexual, en el contexto de tu propia ética personal y social. Incluye el control y el placer de nuestros cuerpos libres de tortura, mutilación o violencia de cualquier tipo.
- **El derecho a la privacidad sexual:** Es el derecho a tomar decisiones individuales sobre tus comportamientos sexuales, disfrutando de todo aquello que te haga sentir bien, es importante tener en cuenta que estos comportamientos no deben interferir con los derechos sexuales de otros u otras.
- **El derecho a la equidad sexual:** Se refiere a la oposición a todas las formas de discriminación, independientemente del sexo, orientación sexual e identidad de género.
- **El derecho al placer sexual:** Es el derecho a disfrutar del ejercicio de tu sexualidad, incluyendo el autoerotismo y la masturbación.
- **El derecho a la expresión sexual emocional:** Es el derecho a expresar nuestra sexualidad a través de la comunicación, el contacto, la expresión emocional y el

¹⁰³Declaración sobre orientación sexual e identidad de género de las Naciones Unidas, ONU, 2008.

¹⁰⁴Derechos sexuales, OMS, 2002. Programa de Acción de la Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo, El Cairo, Egipto, 5-13 de septiembre de 1994.

¹⁰⁵<http://www.flora.org.pe/aoe/derechos4.html>



amor. La expresión sexual es más que el placer erótico de los actos sexuales.

- **El derecho a la libre asociación sexual:** Significa la posibilidad de casarse, de divorciarse o de convivir y de establecer otros tipos de asociaciones sexuales y el número de parejas sexuales.
- **El derecho a información basada en el conocimiento científico:** Es el derecho a saber todo sobre tu sexualidad y la forma de vivirla con plenitud, disfrutarla con amor y cuidado para tu salud, con información que debe ser generada a través de un proceso científico y ético y difundido en formas apropiadas en todos los niveles sociales.
- **El derecho a la educación sexual integral-comprensiva:** Es el derecho que todos y todas tenemos a conocer y comprender mejor nuestro cuerpo y sexualidad, a estar informado sobre su funcionamiento y las respuestas ante los estímulos. Este proceso dura toda la vida, desde el nacimiento, e involucra la responsabilidad de todos y todas, y significa:

- Decidir sobre mi cuerpo y mi sexualidad.
- Ejercer y disfrutar mi sexualidad.
- Manifestar mis afectos públicamente.
- Decidir con quién o quienes me relaciono.

- Respeto a mi privacidad e intimidad.
- Vivir libre de violencia.

• **Derechos reproductivos:**

Los derechos reproductivos¹⁰⁶, son derechos humanos reconocidos en nuestras leyes nacionales y documentos internacionales que el Perú ha firmado. Contemplan el derecho de todas las parejas e individuos a decidir libre y responsablemente el número de hijos/as, el espaciamiento de los nacimientos y a disponer de la información y de los medios para ello, así como el derecho a alcanzar el nivel más elevado de salud sexual y reproductiva, y acceder a información y atención en su salud reproductiva.

Los derechos reproductivos existen para garantizar nuestro bienestar físico, mental y social, en todos los aspectos relacionados con nuestro sistema reproductivo, sus funciones y procesos, así como la libertad para decidir con información sobre el número y espaciamiento de los hijos e hijas que deseemos tener o no.

"Los derechos sexuales no son los mismo que los derechos reproductivos".

Derechos reproductivos:

- El derecho a la toma de decisiones reproductivas, libres

¹⁰⁶Programa de Acción de la Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo, El Cairo, Egipto, 5-13. 1994.



y responsables, sin sufrir discriminación, coerción ni violencia.

- Derecho a decidir si se desea o no tener hijos o hijas.
- Derecho a decidir libremente el número y espaciamiento entre cada uno de los hijos o hijas.
- Derecho al acceso pleno a los métodos de regulación de la fecundidad.
- Derecho a decidir sobre el tipo de familia que se quiere formar.
- Derecho a ejercer la maternidad con un trato equitativo en la familia, espacios de ocio, descanso, educación y trabajo.
- El derecho a la atención de la salud reproductiva, que debe estar disponible para la prevención y el tratamiento de todos los problemas, preocupaciones y trastornos sexuales y reproductivos.

5.6. MITOS SOBRE EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL

Conceptos a trabajar:

• Educación sexual integral¹⁰⁷:

La Educación Sexual Integral (ESI) es concebida y reconocida

en el Currículo Nacional de Educación Básica del Ministerio de Educación del Perú¹⁰⁸ como:

“El espacio sistemático de enseñanza y aprendizaje que promueve valores, conocimientos, actitudes y habilidades para la toma de decisiones conscientes y críticas con relación al cuidado del propio cuerpo las relaciones interpersonales y el ejercicio de la sexualidad”.

La finalidad de la ESI es que los y las estudiantes vivan su sexualidad de manera saludable, integral y responsable en el contexto de relaciones interpersonales democráticas, equitativas y respetuosas. La ESI toma en cuenta las particularidades de cada etapa de desarrollo y considera las dimensiones biológico-reproductivas, socioafectiva, éticas y morales. (MINEDU, 2016).

El Proyecto Educativo Nacional – PEN al 2036: El reto de la ciudadanía plena establece que la ESI:

¹⁰⁷Guía para implementar la Educación Sexual Integral. Recurso dirigido a docentes de Educación Básica Regular. Ministerio de Educación. Perú. Plan Internacional.2021.

¹⁰⁸Lineamientos de la Educación Sexual Integral. Ministerio de Educación. RVM N° 169-2021-MINEDU.



*“Se centra en desarrollar en las y los estudiantes **aprendizajes que les permitan conocer y cuidar su cuerpo; tomar decisiones informadas; formarse en valores basados en el respeto, la libertad, la seguridad, la igualdad y la no discriminación; y brindarles competencias para vivir su sexualidad con responsabilidad y en forma plena, saludable y placentera. Preparándolos para prevenir situaciones adversas para su bienestar, como la violencia, las infecciones de transmisión sexual y los embarazos tempranos**” (Consejo Nacional de Educación, 2020).*

Objetivos de la educación sexual integral¹⁰⁹

- a. Contribuir al bienestar y al crecimiento integral de las y los estudiantes mediante el desarrollo socioafectivo, el pensamiento crítico, el establecimiento de relaciones afectivas igualitarias, armoniosas y libres de violencia, el comportamiento ético, el cuidado del otro y el autocuidado, todo ello vinculado a una sexualidad saludable.
- b. Fortalecer la convivencia democrática, intercultural, igualitaria e inclusiva, libre de toda discriminación,

exclusión y violencia que pueda afectar el libre desarrollo de la identidad y el ejercicio pleno de la sexualidad, con especial énfasis en la protección de las y los estudiantes.

- c. Contribuir a la prevención de diversas problemáticas vinculadas a la vivencia de la sexualidad, como el embarazo, la paternidad o maternidad a temprana edad, las infecciones de transmisión sexual, la violencia sexual, la trata de personas, la violencia en el enamoramiento, la violencia en entornos virtuales y el acoso escolar basado en la orientación sexual e identidad de género, entre otras.

Principales características de la educación sexual integral¹¹⁰

A. ES FORMATIVA:

Es formativa porque fomenta **competencias y capacidades vinculadas al fortalecimiento de la identidad de las y los estudiantes y al desarrollo de habilidades socioemocionales, pensamiento crítico, autonomía, establecimiento de relaciones afectivas e interpersonales armoniosas y equitativas**, y comportamiento basado en principios éticos y derechos humanos, contribuyendo con todo ello, a la construcción de la ciudadanía activa.

Lo que permite desarrollar en los y las estudiantes:

¹⁰⁹Idem a 115.

¹¹⁰Idem a 115.



- La construcción de la identidad y la autoestima.
- El pensamiento crítico para identificar y reflexionar sobre los estereotipos de género.
- La autonomía progresiva de las y los estudiantes de acuerdo con su etapa de desarrollo, madurez, características y necesidades.
- La promoción de valores sociales, como la igualdad, la empatía, la justicia y la dignidad.
- El establecimiento de vínculos afectivos saludables y responsables, como el apego, la amistad o el enamoramiento.
- El conocimiento y defensa de sus derechos vinculados con la educación sexual integral.

B. ES PREVENTIVA:

Es preventiva, porque desarrolla en las y los estudiantes, **capacidades para la identificación de situaciones de riesgo** que puedan afectar su bienestar y/o vulnerar sus derechos sexuales, fomentando la práctica de **conductas de autocuidado en relación con su bienestar**, como la **prevención de la violencia sexual** contra niñas, niños y adolescentes, el **embarazo adolescente**, las **infecciones de transmisión sexual** incluyendo el VIH/Sida, el **bullying** basado en la orientación sexual e identidad de género, la **trata de personas con fines de explotación sexual**, la violencia en entornos virtuales, como grooming, **extorsión sexual o ciberacoso**, entre otros.

Estas acciones se realizan con un trabajo articulado entre los sectores de educación y salud con énfasis en la

derivación a servicios de salud sexual y reproductiva, así como en la prevención y atención de la violencia.

La ESI permite o favorece que las y los estudiantes puedan:

- Identificar situaciones de riesgo o señales de alerta temprana que puedan afectar su bienestar o la de sus compañeras y compañeros.
- Identificar a un/a adulto/a de confianza.
- Reconocer los canales de reporte y/o denuncia ante cualquier situación de vulneración.
- Identificar servicios especializados como establecimientos de salud y Centros de Emergencia Mujer (CEM), de acuerdo con el caso, para el acompañamiento y soporte.
- Promover la práctica de conductas de cuidado, autocuidado y comportamientos responsables en relación con su salud sexual.
- Cuestionar las desigualdades entre hombres y mujeres así como su intersección con otras discriminaciones por identidad (etnia, orientación sexual, edad, etc.) y condición (discapacidad, migración, pobreza, etc.).
- Fomentar el uso integral del lenguaje inclusivo en las imágenes y texto.



- Valorar positivamente los aportes de las poblaciones históricamente discriminadas, como las mujeres indígenas o afroperuanas, entre otras, y cuestionar los estereotipos y prejuicios ligados al género, etnia, edad, clase, etcétera.
- Analizar el contexto de la IE (institución educativa) considerando las desigualdades de género que pueden existir para luego promover la equidad. Es importante preguntarse: ¿existen desigualdades? ¿Cuáles son y a quiénes afectan?

C. ES PROMOCIONAL

Porque promueve la participación y el involucramiento de la comunidad, la escuela, los y las docentes, los y las tutores, los y las directoras, las familias, los líderes de la comunidad y los representantes de los gobiernos locales, como también de los sectores vinculados con la salud, la policía, entre otros.

D. ES INTEGRAL

Porque, de acuerdo con la etapa de desarrollo de las y los estudiantes, aborda las diferentes dimensiones de la sexualidad (biológica, socioafectiva y ética), articulándolos con múltiples enfoques, como la igualdad de género, los derechos humanos, la interculturalidad y la atención a la diversidad, con la finalidad de promover el bienestar de las y los estudiantes.

E. ES CIENTÍFICA

Porque se sustenta en la evidencia científica generada

de las ciencias de la salud, psicológica, sociológica, antropológica, biológica, pedagógica, entre otras.

F. ES PROGRESIVA

Porque se centra en la persona y su relación con los y las demás, pero basados en la necesidad de orientación, dependiendo de la etapa de desarrollo en que se encuentra la o el estudiante. Por ello, la educación sexual integral, tanto en los contenidos como en el proceso de acompañamiento o consejería, es continua y diferenciada según el nivel de desarrollo y/o educativo (inicial, primaria o secundaria), la edad y la madurez en la que se encuentran las o los estudiantes.

G. ES SISTEMÁTICA

Se basa en los principios de la Ley General de Educación y en los enfoques transversales, competencias y capacidades señaladas en el Currículo Nacional de Educación Básica (CNEB), el cual es culturalmente relevante y adecuado a las necesidades nacionales.

La ESI a lo largo de la trayectoria educativa se aborda de manera transversal, permanente y organizada durante el proceso educativo de niñas, niños y adolescentes.

Lo más importante de todo es que recibir la educación sexual integral (ESI) es un derecho de los niños, niñas y adolescentes.



• QUE PREVIENE LA EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL EN LOS Y LAS ADOLESCENTES:

- Embarazos a temprana edad.
- Brechas de género.
- Violencia sexual contra niñas, niños y adolescentes.
- Violencia basada en género, como la violencia contra la mujer, la violencia durante el enamoramiento y feminicidios.
- Trata de personas con fines de explotación sexual.
- Violencia en entornos virtuales, como grooming, extorsión sexual o ciberacoso.
- Acoso escolar por orientación sexual e identidad de género.
- Acoso sexual en espacios públicos.
- Infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH/ SIDA.
- Uniones tempranas.

• COMPONENTES DE LA EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL:

La ESI desarrolla cuatro componentes básicos, los cuales son:

(i) identidad y corporalidad:

Busca reconocer, comprender y valorar el cuerpo, el propio y el de los y las demás, así como desarrollar una imagen corporal positiva, que aporte a la construcción de la identidad de las y los estudiantes. Asimismo, busca fortalecer la construcción de las distintas identidades que lo definen (histórica, étnica, social, sexual, cultural, de género, ambiental, entre otras), reconociendo y

valorando aquellos aspectos que lo hacen único para cada persona.

(ii) autonomía y autocuidado:

Donde se promueve la toma de decisiones conscientes, responsables y progresivas, de acuerdo con la etapa de desarrollo y madurez de las y los estudiantes y el respeto al consentimiento recíproco. Esta toma de decisiones comprende la práctica de conductas de autocuidado que contribuya a la prevención de riesgos.

(iii) pensamiento crítico y comportamiento ético:

Se fomenta el análisis de situaciones vinculadas con la vivencia de la sexualidad, incluyendo sus propias acciones, para tomar una posición argumentada y basada en principios éticos y el respeto a los derechos humanos que aporten al ejercicio de la ciudadanía. Se promueve el cuestionamiento de los mitos sobre la sexualidad, de los estereotipos de género y de conductas sexistas transmitidos por la cultura y que generan violencia basada en género incentivando el abordaje de situaciones actuales de inequidad y vulneración de derechos humanos y de derechos sexuales, de manera oportuna y pertinente, de acuerdo a la etapa de desarrollo de las y los estudiantes.

(iv) afectividad y relaciones interpersonales:

Se fomenta la capacidad de establecer vínculos



afectivos armoniosos a lo largo de la vida (apego, amistad, enamoramiento), libres de situaciones de estereotipos y violencia. También, permite la identificación, reconocimiento y manifestación de las emociones, la expresión asertiva de los afectos y el desarrollo de relaciones interpersonales basadas en la valoración de la diversidad, el cuidado del otro/a y el diálogo desde un marco de derechos humanos.

• **MITOS SOBRE LA EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL¹¹¹:**

Tomado y adaptado de: “10 Mitos sobre la Educación Sexual Integral. Hablemos claro entre adolescentes. Alianza por la educación sexual. Sí podemos”, UNFPA, 2013.

MITO 1

LA EDUCACIÓN SEXUAL EN LA ESCUELA INTERFIERE CON LA EDUCACIÓN QUE NUESTROS PADRES Y MADRES NOS BRINDAN EN NUESTRO HOGAR

FALSO, la educación sexual integral no interfiere con la educación que brindan los padres, madres o cuidadores(as). Por el contrario, se complementa con el trabajo de formación de los y las docentes y de los padres, madres o cuidadores/as asegurando en él y la adolescente

una formación integral de calidad y sin riesgos.

En una encuesta aplicada a nivel nacional¹¹² sobre desarrollo personal y educación sexual en el currículo nacional, el 98% de encuestados/as opinaron que la escuela debe contribuir al desarrollo de capacidades para que los y las estudiantes vivan su sexualidad de manera plena y responsable y el 94% consideró que la escuela debe brindar educación sexual.

MITO 2

LA EDUCACIÓN SEXUAL VA EN CONTRA DE UNA EDUCACIÓN EN VALORES

FALSO, la educación sexual integral contribuye a que cultivemos valores cruciales para convertirnos en ciudadanos/as más autónomos/as, plenos/as y con capacidad para contribuir a nuestra sociedad.

Los valores que promueve la educación sexual integral son: la justicia, la equidad social y de género (entre hombres y mujeres), el respeto, la solidaridad, la libertad de elección y la responsabilidad.

¹¹¹ Adaptado de 10 Mitos sobre la Educación Sexual Integral. Hablemos claros entre adolescentes. Alianza por la educación sexual. Sí podemos. UNFPA

¹¹² Encuesta Evaluación sobre Desarrollo Personal y Educación Sexual a nivel nacional urbano. UNFPA. UNESCO. Lima. 2013



MITO 3

LA EDUCACIÓN SEXUAL ESTIMULA EL INTERÉS EN EL SEXO A TEMPRANA EDAD

FALSO, la educación sexual integral, por el contrario, nos prepara para conocer y valorar nuestro cuerpo, así como para establecer y construir relaciones afectivas y respetuosas.

MITO 4

LA EDUCACIÓN SEXUAL ES HABLAR SOBRE SEXO

FALSO, la educación sexual integral va mucho más allá de hablar de sexo, porque nos prepara para la vida, fortaleciendo las habilidades de los y las adolescentes para ser más autónomos/as, ser asertivos/as y tomar buenas decisiones basadas en la información y libertad por elegir.

MITO 5

LA SEXUALIDAD ES ALGO ÍNTIMO

FALSO, la sexualidad se manifiesta más allá de la intimidad y está presente en la televisión, publicidad, conversaciones, bromas, etc. Recibir educación sexual integral prepara al adolescente para cuestionar aquello que no contribuye a un comportamiento sexual saludable.

MITO 6

LA EDUCACIÓN SEXUAL ESTIMULA EL INICIO SEXUAL ANTES DE QUE ESTEMOS PREPARADOS

FALSO, los estudios demuestran que la educación sexual integral retrasa el inicio de las relaciones sexuales y reduce los embarazos no planeados en adolescentes. El acceso a información y el desarrollo de habilidades sociales nos equipa y fortalece para planificar nuestro futuro.

MITO 7

LA EDUCACIÓN SEXUAL ES UNA “EDUCACIÓN PARA EL PLACER”

FALSO, la educación sexual integral contribuye a que los y las adolescentes se valoren y desarrollen relaciones basadas en la comunicación, el afecto y el cuidado, así como el que disfruten de su sexualidad como parte de su realización personal.

MITO 8

NO ES IMPORTANTE BRINDAR EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL EN LA ESCUELA, PORQUE NO CONTRIBUYE AL DESEMPEÑO DE LOS Y LAS ADOLESCENTES



NUESTRA IDENTIDAD

Se construye de diversas fuentes. Cada una de ellas puede influir en mayor o menor medida en **nuestra autoestima.**



FALSO, la educación sexual integral ayuda al adolescente a mejorar su autoestima, a manejar las emociones y a ser asertivos/as, más autónomos/as y responsables. Todo esto contribuye al desempeño escolar de los y las adolescentes y los prepara para la vida.

MITO 9

HAY ADULTOS A QUIENES NADIE LES ENSEÑÓ SOBRE SEXUALIDAD, APRENDIERON SOLOS/AS Y LES FUE BIEN.

FALSO, estas son personas que no tuvieron la oportunidad de recibir una formación integral en la escuela y la gran mayoría conserva muchas dudas que les impiden disfrutar de su sexualidad plenamente. Por esto es importante recibir educación sexual integral.

MITO 10

YO NO PUEDO HACER NADA PARA MEJORAR LA EDUCACIÓN SEXUAL EN EL PAÍS

FALSO, todos y todas, desde nuestros diferentes espacios, comunidades o roles en la sociedad podemos hacer mucho para construir un entorno que favorezca la educación sexual integral para los niños, niñas y adolescentes.

5.7. IDENTIDAD: RECONOCIÉNDOSE COMO ÚNICOS/AS Y VALIOSOS/AS

Conceptos a trabajar:

• Identidad:

La identidad refiere a un conjunto de rasgos o características de una persona que permiten distinguirla de otras en un conjunto. La identidad se transforma con las experiencias a lo largo de la vida y siempre se desarrolla en relación con las personas de nuestro alrededor. Desde el momento en que nacemos, se nos transmiten identidades estereotipadas (nos visten de rosado o azul, nos rodean de muñecas o de carritos). Durante los primeros años vida, los deseos de otras personas suelen funcionar como mandatos debido a la diferencia de edad y a la jerarquía. Ante estas primeras experiencias, cada uno/a interpreta esos mandatos y es en función de ellos que obedece o se rebela.



Así **creamos nuestra propia visión del mundo**. Nuestros deseos siempre están presentes e interactúan permanentemente, conforme crecemos podemos lograr que las expectativas de l@s otr@s dejen de sentirse como mandatos obligatorios.

Nuestra identidad procede de varias fuentes (la familia, las amistades, el aula, entre otras) y cada una nos ofrece una determinada “cantidad” de autoestima. **Por lo tanto, nuestra autoestima es el resultado de sumas, restas, potenciaciones y compensaciones de todas estas experiencias**¹¹³. Y la autoestima está muy relacionada con el poder personal, un elemento clave del empoderamiento. La autoestima es el resultado de un proceso social y político diseñado por las relaciones entre poder y autoidentidad, entre poder y condiciones de vida. Es decir, entre poder y biografía.

La adolescencia es una etapa clave para el desarrollo de la identidad. En ese sentido, a través de la educación sexual integral, una mirada crítica e informada a los roles sociales asignados en función al género contribuirán al fortalecimiento de la autoestima. Sin embargo, este proceso está caracterizado por los conflictos de identidad y una sensación de inestabilidad que la o el adolescente experimentará. De manera contraria a las creencias populares, **la presencia de estos conflictos e inestabilidad no tienen por qué ser tratadas como experiencias negativas que merecen únicamente restricción o represión**. Son una parte normal y saludable en

el crecimiento interno de los seres humanos.

Es responsabilidad de los adultos/as cercanos/as ayudar y acompañar a las y los adolescentes en el manejo de las emociones. Ello con el objetivo de promover habilidades para la expresión de los sentimientos, la resolución de conflictos, la construcción de defensas internas y capacidades de negociación. En ese sentido es vital inculcar y fortalecer **el locus de control interno**¹¹⁴. Este se define como el nivel de sensibilidad y conciencia que tiene la persona respecto a lo que le sucede; en qué medida es consciente de la responsabilidad para decidir sobre su vida y no ser víctima de factores externos. El punto de partida para dicho proceso es el fortalecimiento de la autoestima, que permitirá a las y los adolescentes no solo sentirse sino identificarse como sujetos/as únicos/as y valiosos/as en sí mismas/os, sujetas y sujetos de derechos.

• ¿Cómo se relaciona nuestra identidad con la sexualidad y el género?

Es importante recapitular la importancia de la educación sexual integral porque existe una directa correlación con la identidad de las personas y su sexualidad y género. Dos ideas aquí nos ayudarán a comprender su importancia. Las trabajaremos contrastándolas con dos mitos que limitan el acceso a una educación sexual integral.

¹¹³“Guía de Prevención de Violencia de Género” (Federación Mujeres Jóvenes, 2005).

¹¹⁴“Empoderamiento De Mujeres Adolescentes: Un Proceso Clave Para El Logro De Los Objetivos Del Milenio” (OPS, 2010).



En primer lugar, abordemos el mito de que “la educación sexual se reduce a hablar sobre sexo”. Esta creencia errónea implica dos ideas problemáticas: 1) que hablar de sexo es algo inapropiado o negativo, y 2) que la educación sexual integral se centra únicamente en discutir prácticas sexuales o en ofrecer guías sobre cómo tener relaciones sexuales. En realidad, uno de los aspectos más importantes de la educación sexual integral es su enfoque en la identidad. Se trata de un proceso personal que nos ayuda a comprender cómo nos sentimos en relación con nuestro cuerpo, nuestras atracciones y las prácticas que pueden formar parte de nuestra vida en el futuro. Este enfoque abarca diversas necesidades, como la salud, el desarrollo social y el afectivo. Además, promueve el fortalecimiento de habilidades que nos permiten ser personas más autónomas, asertivas y capaces de tomar decisiones informadas y responsables.

Asimismo, podemos ayudar a deconstruir otro mito muy corriente, que dice:

“La educación sexual es una educación para el placer”

Esta idea errónea sugiere dos elementos: 1) tomar en cuenta el placer es algo malo o inapropiado y 2) la educación sexual integral se concentra solo en hablar sobre placer. Por el contrario, el placer es tan solo una de las partes que componen nuestra identidad cuando nos relacionamos con otras personas. El placer en coexistencia con la

comunicación, el afecto, el cuidado nos enseña quiénes somos y con qué nos identificamos, así como el respeto hacia las y los otros/as. Se trata de una educación con la afectividad en el centro, en la medida que reconoce diversos tipos de cercanía y confianza como la amistad, el enamoramiento y la experiencia del amor.

• Identidad de género¹¹⁵

La **identidad de género** es la percepción interna que cada persona tiene sobre su propio género. Las personas pueden identificarse en distintos puntos de un espectro que va desde lo masculino hasta lo femenino, o en una combinación de ambos. Este marco de referencia interno se construye a lo largo del tiempo y permite a los individuos desarrollar un autoconcepto, influyendo en cómo se comportan socialmente en función de la percepción que tienen de su propio sexo y género.

Es importante saber que la identidad de género es la percepción y experiencia individual del género con la cual una persona se identifica, por lo tanto puede coincidir o no con el sexo asignado al nacer y también es independiente de su orientación sexual. Esta definición está relacionada con el concepto de género que refiere al rol social, usos y costumbres atribuidos a una persona según el sexo asignado al momento del nacimiento.

- Una persona **cisgénero** es aquella que identifica su género con el sexo asignado al nacer (alguien que se autopercibe mujer y nació con los órganos genitales

¹¹⁵ Promoción de la Salud Sexual Recomendaciones para la Acción. OPS.OMS.2000. https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/promocion_salud_sexual.pdf



femeninos; alguien que se autopercibe hombre y nació con los órganos genitales masculinos).

- Una persona **transgénero** es aquella que no identifica su género con el sexo asignado al nacer. Se pueden encontrar diversas expresiones:

- **Mujer transgénero:** Una persona asignada en función de sus órganos genitales como varón pero que se identifica como una mujer.
- **Hombre transgénero:** Una persona asignada en función a sus órganos genitales como mujer pero que se identifica como un varón.
- **Identidades no binarias:** género fluido, género queer, género expansivo, género no binario. Las personas no binarias emplean el pronombre “elle” para referirse a su propia identidad. Usar los pronombres correctos es parte de respetar su identidad de género. Como ejemplo, en adelante utilizaremos la frase todes, todas y todos para referirnos a quienes participen de los talleres.
- **Personas intersexuales:** Este término se utiliza para describir la variedad de condiciones propias de una persona que nace con un aparato reproductivo y/o una anatomía sexual que no encaja en las definiciones tradicionales de sexo masculino o femenino.

“La identidad de género es considerada una expresión de la diversidad sexual, protegida por los principios del derecho a la libertad y el derecho a la no discriminación por motivos sexuales”.

Además, es importante diferenciar la identidad de género de la expresión de género. Esta se refiere a la forma en que cada persona expresa su género y lo hace visible al resto. A veces, estas expresiones van de acuerdo con lo que se espera socialmente según la identidad de género y el sexo de la persona. Por ejemplo, una mujer adolescente a la que le gusta usar faldas o un varón adolescente al que le gusta llevar el pelo corto. A veces, no. Por ejemplo, una mujer adolescente a la que le gusta usar pantalones deportivos o un varón adolescente al que le gusta llevar el cabello largo. Las expresiones de género pueden ser: femenina, masculina, andrógina, etcétera. Así, una persona puede identificarse como mujer (identidad de género) y ser masculina, femenina, una mezcla de ambas o algo completamente nuevo (expresión de género).



5.8. ENTENDIENDO LA DIVERSIDAD SEXUAL Y ORIENTACIÓN SEXUAL

Conceptos a trabajar:

• **Diversidad sexual:**

La **diversidad sexual** hace referencia a todas las posibilidades de expresión de la sexualidad que tienen las personas. Esta incluye la manera de vivir su orientación sexual e identidad de género de una manera libre y responsable. La diversidad se refiere al espectro de posibilidades humanas. En ese sentido, somos parte de esa diversidad sexual, tanto las personas heterosexuales y cisgénero, como las personas de la comunidad LGBTIQ+. Aunque, en lenguaje más común y cotidiano, las personas emplean el término diversidad sexual cuando en realidad se refieren a la comunidad LGBTQ+.

• **Orientación sexual**

La **orientación sexual** se define en relación con el género de las personas por las que sentimos atracción afectiva, romántica y/o erótica. La atracción puede orientarse hacia uno o más géneros. Las orientaciones sexuales más conocidas son:

- **Homosexualidad:** La atracción por personas del género opuesto.

Gay: Un hombre que siente atracción por otro hombre.

Lesbiana: Una mujer que siente atracción por otro hombre.

- **Bisexualidad:** La atracción por personas de ambos géneros.

- **Pansexualidad:** La atracción por personas sin importar su género.

- **Asexualidad:** La ausencia de atracción sexual por personas sin importar su género.

- **Entre otras (+):** Demisexualidad (la presencia de atracción sexual está directamente relacionada a la existencia de un vínculo emocional). Así como ese ejemplo, la comunidad LGBTIQ+ incorpora el signo + para mantener una relación abierta con las diferentes identidades y orientaciones que activamente se incorporan producto de la reflexión y diálogo.

- **Heterosexualidad:** La atracción por personas del género opuesto.

• **¿Qué significa salir del armario y cómo se sale de él?**

Salir del armario o del clóset

Debido al estigma y alto grado de violencia que las personas de la comunidad LGBTIQ+ enfrentan, muchas de ellas escogen vivir ocultando su verdadera identidad. Esta decisión tiene efectos negativos en la calidad de vida de las personas. Sin embargo, en muchos casos las personas escogen mantenerse en silencio acerca de su orientación sexual o identidad de género debido a que garantiza su seguridad e integridad física en espacios hostiles.



Sacar a una persona del “armario” cuando no está preparada, puede ser perjudicial y **exponerla a violencia o discriminación.**

Salir del clóset es una expresión que se utiliza cuando una persona revela públicamente que su orientación sexual o la identidad de género es diferente a la heterosexual. Algunas veces “salir del clóset” es una decisión que la persona toma, en otras, las personas se ven obligadas a dar explicaciones sobre su atracción.

Sacar a alguien del armario o “outing”

Se refiere a la acción de hacer pública o develar la orientación sexual o identidad de género de otra persona, “sacarla del clóset” involuntariamente o sin su consentimiento. Todas las personas necesitan estar listas psicológica y físicamente para poder asumir su orientación sexual o identidad de género de manera pública. No es su obligación tener que informar al resto de personas acerca de quiénes son.

Por ello, sacar a alguien del armario cuando esta persona no se encuentra lista puede ser un acto perjudicial y hasta traer repercusiones violentas por parte de otras personas. Son las personas mismas quienes decidirán optar o no por salir del clóset en función a sus procesos de aceptación personal. A veces, aunque la intención sea buena o pensada como una forma de expresar nuestra empatía podemos incurrir en sacar a una persona del armario cuando no está lista y afectarla negativamente.

• Algunos puntos clave para el caso peruano

Crímenes de odio

Una de las formas más violentas en las que se manifiesta el estigma y la violencia contra la población de la comunidad LGBTQ+ es a través de los **crímenes de odio motivados por la orientación sexual o identidad de género.**

Unión civil

Se trata de un proyecto de ley promovido por diferentes organizaciones sociales con el objetivo de lograr la legalización de la unión civil entre parejas del mismo sexo, como preámbulo al fenómeno de la región latinoamericana por la legalización del matrimonio entre personas del mismo sexo. Este logró aprobarse en varios países de la región como Argentina, Chile, Brasil, México pero no en el Perú. Sin embargo, permitió a muchas familias, amigas/os y conocidos empezar conversaciones importantes sobre la aceptación y el rechazo al estigma de la comunidad LGBTQ+.

• Algunos mitos sobre la población LGBTQ+

Mito: Las personas que no se identifican como heterosexuales o cisgénero están enfermas.

Verdad: Las personas que no se identifican como heterosexuales o cisgénero NO están enfermas. En la



actualidad, ninguna orientación sexual o identidad de género es considerada una enfermedad o desorden mental.

Mito: La homosexualidad no es natural.

Verdad: La homosexualidad está presente hasta en el reino animal. Tanto la homosexualidad, bisexualidad y heterosexualidad (entre otros) son perfectamente naturales en tanto son expresiones validadas de la sexualidad humana.

Mito: La homosexualidad es aceptable, pero las personas transgénero no.

Verdad: La aceptación de la diversidad sexual no es una negociación. No se trata de elegir las partes que nos parecen aceptables y las que no. Todas las expresiones de la diversidad sexual son dignas de respeto y derechos.

Mito: No hay ningún problema con las personas de la comunidad LGBTIQ+ mientras sean discretos y no hagan escándalo.

Verdad: La aceptación de la diversidad sexual no incluye condiciones. Prohibir las diversas expresiones de afecto humano es una forma de ejercitar la desigualdad.

5.9. RECONOCIENDO Y DICIENDO “NO” A LA HOMOFOBIA, BIFOBIA Y TRANSFOBIA

Conceptos a trabajar:

- **Algunas cifras del contexto peruano**

El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) realizó la Primera Encuesta Virtual para Personas LGBTIQ+¹¹⁶ en el año 2017. La encuesta fue respondida por 12.026 personas LGBTIQ de 18 y más años de edad y el primer resultado fue que la mayor cantidad de personas que pertenecen a este colectivo vive en Lima (68,6%), Arequipa (5,4%), Callao (5%) y La Libertad (3,7%). Del total de personas, el 72,8% dice que algún miembro de su familia conoce que es una persona LGBTIQ. Entre ellos, el 39,2% dice que al conocer su orientación/identidad sexual no le respetaron, aceptaron o integraron dentro de la familia. El 6,8% manifiesta que su familia no lo apoya o acepta y el 2,6% manifiesta que ha experimentado discriminación y/o violencia en la casa o ámbito familiar. Además, el 64,4% indica que su familia no se identifica con la defensa de los derechos LGBTIQ+.

El 62% manifestó haber sufrido discriminación y/o algún tipo de violencia; mientras el 11% prefirió no responder. El 54,7% manifestó que sí tiene temor de expresar su orientación sexual o identidad de género. Esto quiere decir que más de la mitad de la población adulta encuestada vive en constante temor acerca de expresar quién es. Un fenómeno que hace compleja la situación y capacidad de cada individuo para “salir del armario o clóset”. Más específicamente, las manifestaciones de esta violencia se reflejan en la siguiente cifra: al 51,8% le gritaron e insultaron, amenazaron, burlaron y/o hostigaron, le dijeron que es inmoral, anormal o sucio,

¹¹⁶La violencia por orientación sexual e identidad de género, Observatorio Nacional de la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar (2019), <https://observatoriovioencia.pe/comprendiendo-la-violencia-por-orientacion-sexual-e-identidad-de-genero/>



promiscuo, enfermo, escandaloso.

Los lugares donde sucede este tipo de manifestaciones violentas incluyen los espacios públicos (39,2%), en el ámbito educativo (34,1%), en medios de transporte (24,2%), en el ámbito laboral (14,8%), otras instituciones (12,3%), servicios de salud (10,7%), entre otros. Respecto de quiénes son las personas que ejercieron violencia o algún tipo de discriminación, el mayor porcentaje fue de compañeros/as de escuela o padres de compañeros de escuela (33,1%), seguido de líderes religiosos, espirituales y/o comunidad religiosa (25,4%), luego funcionarios públicos, policía, serenazgo (20,4%), miembros de su propia familia, como padres, hermanos/as, tíos/as, abuelos/as, sobrinos/as, entre otros/as (16,6%); en menor medida personal de salud (10,3%), empleados de servicios públicos (2,6%), amigos o conocidos (0,3%).

Estas cifras son de las pocas investigaciones disponibles acerca de la comunidad LGBTIQ+ en el Perú. Recordemos que se basan en las experiencias de personas adultas. Existe muy poca información acerca de las experiencias de las y los adolescentes peruanos al respecto. Además, como evidencian las cifras acerca de quiénes ejercen la violencia, el aula de clase y la familia muchas veces no representan realmente un soporte emocional.

Lapatologización¹⁷ se trata de una forma de violencia cotidiana

o del día a día más compleja de medir y se refiere al conjunto de discursos y/o prácticas que tratan la orientación sexual e identidad de género no normativas como una enfermedad, perturbación mental, perversión, incapacidad o trauma bajo la creencia de que esta puede corregirse o curarse. Se trata como algo “no natural”, asqueroso.

Es bajo esta creencia que las personas pueden llegar incluso a perpetrar violencia física y emocional a través de lo que comúnmente se conoce como **terapias de conversión**. Estas consisten en diferentes estrategias de tortura con el objetivo de “reformular” la orientación sexual y/o identidad de género de una persona. En el Perú, aún no existe legislación que proteja a la adolescencia de este tipo de prácticas en específico y no están catalogadas como parte del abuso doméstico.

• **Violencia basada en la orientación sexual e identidad de género**

La violencia dirigida hacia personas por su orientación sexual se manifiesta a través de la **homofobia** y la **bifobia**, mientras que la violencia relacionada con la identidad de género se expresa mediante la **transfobia**¹⁸.

La **homofobia** es un término que se utiliza para describir el rechazo, miedo, repudio, prejuicio o discriminación hacia mujeres u hombres que se reconocen a sí mismos/as como homosexuales. Para empoderar y dar visibilidad por la doble

¹⁷Nuestra Voz Persiste: Diagnóstico de la situación de personas lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, intersexuales y queer en el Perú, No Tengo Miedo (2016) <https://www.idea.int/sites/default/files/publications/nuestra-vos-persiste.pdf>

¹⁸Qué es la LGBTifobia, Observatorio Andalucía contra la homofobia, bifobia y transfobia (2019), <https://observatorioandaluzlgbt.org/que-es-la-lgtbifobia/>



discriminación de las mujeres homosexuales también se utiliza el término **lesbofobia**. La **bifobia** se refiere al odio o aversión hacia personas bisexuales. Aunque no incluye necesariamente la homofobia, porque hay estereotipos específicos para los bisexuales, se suele tratar en términos generales dentro de ella como parte de la discriminación hacia la diversidad sexual. Algunos de estos estereotipos específicos ¹¹⁹ incluyen:

- **“La bisexualidad no existe”**. Idea malintencionada que defiende que la bisexualidad es una fase o un período de transición hacia otra cosa. También defiende que es fruto de la inmadurez y de la indecisión de una persona en relación a sus intereses románticos y sexuales.
- **“La bisexualidad es sinónimo de promiscuidad”**. Partiendo de la base de que a alguien bisexual le puede atraer una persona de cualquier sexo, se considera que son proclives a relacionarse de forma sexual con cualquiera.
- **“No es posible sentirse atraído a la vez por ambos sexos”**. Esta creencia errónea surge de considerar que la atracción por los dos sexos tiene que ser equivalente o de la misma intensidad. La atracción por las personas del mismo y distinto sexo no es igual, ni estanca, ni simultánea, ni fija en el tiempo.

- **“Todos somos bisexuales”**. Aunque quizás este estereotipo pueda tener cierta buena voluntad, también contribuye a la estigmatización del colectivo. Con afirmaciones tan genéricas y vagas como esta, lo que realmente se consigue es menospreciar y quitar valor a la verdadera bisexualidad. Porque no, no todos somos bisexuales ni lo hemos sido en algún momento de nuestra vida.
- **“Es más fácil salir del clóset bisexual”**. No. A pesar de que algunas personas bisexuales puedan “pasar” por heterosexuales dependiendo de con quién establecen una relación, ello no invalida el proceso interno de identificación que cada persona bisexual tiene.
- **“Las personas bisexuales son homosexuales en realidad”**. No. La bisexualidad no es una fase anterior a la homosexualidad, ni tampoco una forma de no aceptarse a una/o misma/o. La bisexualidad es una identidad en sí misma.

La transfobia se refiere a la discriminación y conductas y actitudes negativas hacia las personas transgénero o transexuales. La transfobia no solo se refiere a actitudes individuales, constituye también un sistema de marginalización hacia la población transgénero y con

¹¹⁹ Adaptado de Realidades y mitos sobre la bisexualidad, Andalucía Diversidad (2020) <https://andalucialgbt.com/realidades-y-mitos-sobre-la-bisexualidad/>, SoyBisexual.pe <https://www.instagram.com/soybisexual.pe/>



género diverso en los campos médicos, legales, educativos y laborales. Además, las actitudes transfóbicas hacen que la población transgénero y de género diverso sean especialmente vulnerables a crímenes de odio, como violaciones, asesinatos, suicidios o intentos de suicidio por la discriminación social e indigencia por el rechazo familiar y la falta de oportunidades educativas y laborales. Esta violencia se puede manifestar de formas directas de intolerancia con y sin violencia física, como es el caso de la psicológica y la violación sexual. Algunos ejemplos de transfobia¹²⁰ incluyen:

- No respetar el nombre y pronombres con los que cada persona se siente más identificada.
- Preguntas invasivas e inapropiadas acerca de su cuerpo y experiencia de transición.
- Asumir que todas las personas transgénero desean someter su cuerpo a operaciones o tratamiento hormonal como parte de su proceso de transición.
- Asumir que las personas transgénero tienen un desorden mental.
- Pensar que las personas transgénero deben ser también heterosexuales.
- Pensar que las personas cisgénero “tenemos derecho” a que las personas transgénero digan la verdad o sean honestas sobre su identidad.

En perspectiva, es relevante identificar el alcance de cada

ALIADO LGBTIQ+

Son personas que se identifican como **heterosexuales y cisgénero** que desean acompañar las **vidas y luchas de la comunidad LGBTIQ+**



una de estas violencias. El 2017, los Centros Emergencia Mujer (CEM) del Programa Nacional Contra la Violencia Familiar y Sexual del MIMP, atendieron 149 casos de personas LGTBI. De los cuales 51 casos fueron violencia por orientación sexual, y 94 casos de violencia por identidad de género; 4 casos contenían ambas formas de discriminación. De enero a noviembre del 2018, los CEM atendieron 74 casos de violencia por orientación sexual e identidad de género, de las cuales, 36 (49%) se identificaron como mujeres y 38 (51%) como hombres; el 18% tenía entre 0 y 17 años de edad y el

¹²⁰Para responder algunas de las preguntas más frecuentes acerca de la identidad transgénero consultar: <https://www.hrc.org/es/resources/preguntas-frecuentes-sobre-el-tema-transgenero>



82%, de 18 a 59 años. Los tipos de violencia que denunciaron fueron psicológica (49%), física (40%), sexual (11%).

¿Quién es un/a aliado/a de la comunidad LGBTIQ+?

Se refiere a una persona que apoya y defiende los derechos de la comunidad LGBTIQ+. Son personas que se identifican como heterosexuales y cisgénero que desean acompañar las vidas y luchas de la comunidad LGBTIQ+. Cultura Colectiva y Homosensual ofrecen algunas sugerencias sobre cómo desempeñarnos en este rol de apoyo:

1. Reconoce tu privilegio: Identifica las maneras como la homofobia, la transfobia y la desigualdad social contribuyen en crear diferentes experiencias cotidianas entre tú y las personas de la comunidad LGBTIQ+.
2. Edúcate e infórmate: Investiga y busca recursos que te permitan comprender las características de cada identidad. También escucha a las personas a tu alrededor, cada experiencia es distinta y única.
3. Actúa y no repliques el odio: Comienza con algo pequeño como revisar el lenguaje usado en la vida cotidiana a tu alrededor que pueda ser hiriente o discriminatorio a las personas LGBTIQ+. Continúa con algo grande como apoyar con tu voto, organización o soporte a las causas que buscan transformar las leyes.

5.10. AMISTAD Y ENAMORAMIENTO LIBRES DE VIOLENCIA

Conceptos a trabajar:

• Amistad:

La amistad es una relación interpersonal que es desarrollada con el tiempo, en una búsqueda de confianza, amor y respeto. Durante la adolescencia, la aprobación de los pares toma una relevancia mayor dado que las y los adolescentes se encuentran en un proceso de desarrollo crítico de la propia identidad y personalidad. Además, es un momento donde el aprendizaje en la toma de decisiones es de vital importancia para el futuro. En ese sentido, las y los amigos/os resultan relevantes en la manera como se interpretan las diferentes situaciones y cambios en este momento del ciclo de vida. Algunas sugerencias sobre cómo identificar amistades son:

UNA AMISTAD INADECUADA

- Te hace sentir incómoda con esa persona.
- No te sientes en confianza de expresar libremente tus opiniones.
- No te alienta.
- Se alegra por tus fracasos.
- No pregunta ¿cómo estás?
- No guarda tus secretos.
- Te juzga y hace sentir mal con sus comentarios.
- Nunca te propondrá planes o ideas.

UNA AMISTAD ADECUADA

- Te apoya siempre en las buenas y en las malas.



- Te sientes libre de expresar tus opiniones y sentimientos.
- Nos acepta como somos.
- No te juzga.
- No sólo habla de sus problemas, también te escucha y pregunta.

• El amor en la historia y cómo se manifiesta en nuestras vidas

El significado y la forma como se vive el amor varían a lo largo del tiempo y la cultura. Por ello, es vital comprender que el amor no es algo natural. Ideas como “el amor es irracional, natural o ciego” alimentan patrones de conducta asociados a su práctica. Sin embargo, no lo son realmente; sino que reproducen dependencia entre las parejas.

El amor de pareja en sociedades machistas identifica lugares desiguales para quienes se involucran en ella. Estos roles se basan en las características atribuidas a cada género según el sexo asignado al nacer. Y los papeles desempeñados por uno y otro no son valorados de la misma manera. El género masculino suele ser el centro de la relación y el género femenino suele asumir un rol secundario. Ello significa que las personas que se identifican con el género femenino pueden experimentar el amor desde una posición subordinada como resultado de una educación enfocada en dar constante prioridad al otro y valorar esa concepción como una virtud. Más aún, a

las mujeres se las entrena para pensar que las relaciones de pareja son indispensables a la hora de definir su identidad. Por ello, las mujeres ceden sus espacios, tiempos, necesidades y deseos... por amor al otro/a¹²¹.

• ¿Qué no es el amor?

Lo que nos hace daño o sentirnos mal sobre nosotros/as mismos/as NO es amor. Al mismo tiempo, es importante saber que salir de las relaciones de pareja dañinas no es un proceso fácil o inmediato. En el caso de las adolescentes, puede ser especialmente difícil identificar estos patrones de conducta y alejarse de su origen.

El amor no es sinónimo de control o posesión. Para que haya amor, ninguna parte de la pareja controla o posee a la otra. El respeto y reciprocidad son fundamentales para que las relaciones de pareja desarrollen patrones saludables de convivencia y fomenten un espacio seguro que prevenga la violencia basada en el género. Las burlas, las prohibiciones, las amenazas, los celos, las reglas y la falta de compromiso son algunos ejemplos de patrones de conducta no saludables en una relación de pareja.

• Patrones de dependencia no saludables o mitos del amor romántico

El modelo de amor¹²² que hemos aprendido se basa en:

¹²¹“Guía de Prevención de Violencia de Género” (2005) Federación Mujeres Jóvenes, p. 31.

¹²²Adaptado de “Guía de Prevención de Violencia de Género” (2005) Federación Mujeres Jóvenes, pp. 33-24.



Las relaciones deben basarse en el **querer y elegir** estar con alguien, no en la necesidad. Las relaciones deberían basarse en el **intercambio recíproco y equitativo**.

a) una visión ideal y única de amar, b) la dependencia, c) la concepción de que somos seres incompletos, d) la incondicionalidad, e) el sufrimiento, f) el sacrificio.

Modelos de amar

a) El amor universal

Mito: Todas las personas vivimos y sentimos el amor de la misma manera.

Realidad: Hay tantas formas de amar como personas en el mundo. Es difícil salir del modelo tradicional, no solo por la dificultad que tiene el construir nuevos modelos, sino por el miedo al castigo social cuando nos salimos de lo establecido.

b) El alma gemela

Mito: Da por sentado que todas las personas en la pareja comparten los mismos deseos y necesidades. No es necesario hablarlo porque todos son parte de lo mismo; se “han completado” a través de la relación.

Realidad: Cada persona tiene deseos y necesidades concretas. Es necesaria la comunicación sincera de lo que ambos esperan de la relación para no acomodarse a lo que te dan, no ocultar tu verdadero “yo”, para no sufrir la insatisfacción, el engaño y/o autoengaño..

c) El príncipe azul y la princesa

Mito: El género masculino asume el rol activo y protector. El género femenino asume el rol pasivo y de cuidado. Este modelo está basado en la dependencia, donde se enseña a las mujeres a esperar del otro que nos proteja, nos salve, nos despierte, sentirse seguras a través de la relación con el otro.

Realidad: Las relaciones deben basarse en el querer y elegir estar con alguien, no en la necesidad. Las relaciones se deberían basar en el intercambio recíproco y equitativo. Es importante transmitir la idea de que las mujeres son las dueñas de su vida y felicidad.

d) La media naranja

Mito: Este modelo de amor nos ve como seres incompletos que necesitan de la otra parte para completarse y ser felices. Es una unión entre opuestos porque los chicos tienen unas cualidades que no tienen las chicas y viceversa. Este mito también nos transporta al mundo de la magia y promete un final feliz. Si lo encontramos, a partir de este momento todo cambiará, será maravilloso.



Realidad: El amor es el encuentro entre dos personas individuales completas y con deseos propios que quieren estar juntas. El amor no es nuestro destino, es una elección. No podemos esperar que nuestro bienestar personal venga a través del otro. Nadie mejor que uno mismo sabe lo que necesita y lo que quiere.

e) El príncipe rana

Mito: Del género masculino, se asume que existe una mejor versión debajo de un feo aspecto. Del género femenino, se espera cuidado emocional o amor que transformará en un príncipe a la pareja. Detrás se esconde la idea de que las personas de género femenino deben ofrecer incondicionalidad y gran capacidad de amar. Esto deposita toda la responsabilidad en una de las partes, que “con esfuerzo solucionará todos los problemas de la relación”. Bajo esa lógica, las agresiones son vistas como una parte necesaria del amor.

Realidad: La responsabilidad de la relación es de ambos. La comunicación es fundamental y el respeto a las diferentes maneras de ser también, pero hay cosas que no son negociables. Si hay cosas de tu pareja que no te gustan y no hay interés por cambiarlas deberías preguntarte si estás siendo justa/o contigo y con la otra persona.

f) Más te quiere, más te hace llorar

Mito: Se basa en la idea de que el amor es sufrimiento.

Se interpreta la presencia activa de sufrimiento o agresiones como un indicador de la cantidad de amor que existe en una pareja. El cine y la literatura han alimentado este mito con infinidad de representaciones de esta modalidad.

Realidad: La idea detrás de este modelo es que a través del sufrimiento y el sacrificio nos redimimos de la culpa, nos hacemos dign@s en el amor. Pero el sufrimiento no es amor. El sufrimiento no es una condición para determinar si hay o no hay amor en una pareja. Por el contrario, indica la presencia de conductas violentas.

g) Todo por amor

Mito: El sacrificio se muestra como una virtud, sobre todo del género femenino. A través de nuestras renunciaciones, llegamos al amor.

Realidad: El amor se construye no desde la renuncia y el sacrificio, sino desde la elección. Como cualquier decisión que tomemos en nuestra vida, el amor también tiene un costo (en afectos, en tiempo, espacios, responsabilidades). Si estos costos solo son asumidos por una de las personas en la pareja, esto que pensamos que es amor es en realidad servidumbre. Si queremos una relación igualitaria, debemos repartir el peso que pueden implicar ciertas cuestiones de los vínculos, buscando el equilibrio en nuestro intercambio amoroso.



5.9. PREVENCIÓN DEL EMBARAZO ADOLESCENTE DESDE EL PROYECTO DE VIDA Y LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Conceptos a trabajar:

• Embarazo en la adolescencia:

En el 2020, se triplicó la cantidad de niñas que se convirtieron en madres en el Perú. La Defensoría del Pueblo alertó acerca del incremento del 12 % de embarazos no deseados, especialmente en adolescentes que requerían de orientación sobre salud sexual y reproductiva. Sin embargo, el impacto de la pandemia podría ser mucho mayor. Según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), el 12,6% de las adolescentes peruanas de entre 15 y 19 años ya eran madres o estaban embarazadas en 2019.

Datos clave¹²³:

- Todos los días 4 niñas menores de 15 años tienen un parto en el Perú. Sus maternidades impuestas son producto del abuso sexual.
- Cada hora 8 adolescentes entre 15 y 19 años tienen un parto en el Perú. Muchas de ellas son maternidades impuestas por su limitada autonomía corporal.
- Cada 8 minutos una adolescente entre 15 y 19 años tiene un parto en el Perú.
- 1 de cada 4 adolescentes entre 15 y 19 años del quintil

más bajo de ingresos experimenta la maternidad temprana en contraste con 1 de cada 33 adolescentes del quintil más alto. La maternidad temprana profundiza la pobreza, las desigualdades sociales y económicas.

- Las adolescentes entre 15 y 19 años que se auto-identifican como asháninkas, shipibo-konibo y awajún tienen el triple de ocurrencia de ser madres que aquellas que se auto-identifican con otros grupos étnicos.
- El costo de oportunidad total asociado a la maternidad adolescente en Perú es igual a USD 460,455,089, equivalente al 0.2% del Producto Bruto Interno (PBI) del 2019.

• Riesgos del embarazo adolescente

- Falta de atención médica por desconocimiento o por porque no tienen acceso.
- Riesgos de padecer distintas enfermedades ginecológicas.
- Altos índices de mortalidad.
- Complicaciones como consecuencia de abortos clandestinos.
- Enfermedades de transmisión sexual.

• ¿Ellas se embarazan o nos embarazamos?

Los roles de género asignados por la sociedad se trasladan

¹²³Tomado de <https://peru.unfpa.org/es/news/el-impacto-del-embarazo-adolescente-al-futuro-del-per%C3%BA>



también al ámbito de la planificación familiar y el ejercicio de la sexualidad de manera responsable. Existe una carga desproporcional vertida sobre las mujeres desde la comunicación, prevención y consecuencias de un embarazo no planificado. Una forma donde podemos ver esta disparidad es en la cantidad de métodos para la anticoncepción que han sido desarrollados para las mujeres en comparación con los destinados a los hombres.

Por ello, **es importante enfatizar en el lenguaje que ambas personas son quienes se embarazan.** Las adolescentes mujeres que enfrentan las consecuencias de un embarazo no planificado cargan con una serie de consecuencias físicas, psicológicas y en sus capacidades de desarrollo. En ese sentido, es necesario reforzar la idea de que el embarazo es el resultado de una corresponsabilidad entre dos personas y prevenir un embarazo no deseado también lo es.

• Mitos relacionados al embarazo en la adolescencia

A continuación, recapitularemos algunos de los **mitos relacionados al embarazo adolescente**:

- No puedes ser virgen hasta cualquier edad.

FALSO: no existe edad máxima para iniciarse en las relaciones sexuales. Es una decisión personal y debe respetarse. En el caso de que no haya seguridad en un integrante de la pareja, debe respetarse el NO.

- Con el preservativo no se siente, se pierde la sensibilidad.

FALSO: el material es muy fino y permite mantener la

sensibilidad, el mejor ejemplo es que los cirujanos no pierden la capacidad de percibir las mínimas irregularidades, la temperatura y otros aspectos del órgano o la parte de la persona que exploran con los guantes puestos.

- El hombre es el encargado de comprar y llevar el preservativo.

FALSO: todas las personas de todos los géneros deben tener y llevar preservativos, para evitar la transmisión de las infecciones de transmisión sexual (ITS) y/o los embarazos no planificados durante la relación sexual. El preservativo, si se utiliza como campo de látex, sirve también como protección cuando se practica el sexo oral o en el caso de relaciones entre mujeres.

- El preservativo es solo para el sexo casual.

FALSO: muchas parejas estables y monógamas, o sea sin otras relaciones sexuales mientras se está en esa pareja, usan el preservativo como método anticonceptivo. El preservativo no provoca alteraciones hormonales, no es invasivo ni permanente, es un método práctico y económico (o gratuito) y es el único que además de evitar el embarazo previene el VIH y las ITS.

- El hombre se tiene que acostar con muchas mujeres para ser “macho”.

FALSO: la hombría y la masculinidad no dependen del número de parejas que se tenga o haya tenido. Lo importante es que todas las relaciones sexuales (sin importar la cantidad o la diversidad de parejas sexuales)



se produzcan con consentimiento, con respeto y con protección.

- Dijo que sí al principio, si después dijo otra cosa, no cuenta.

FALSO: el consentimiento se renueva en cada momento y ante cada acción. Siempre se puede cambiar de idea, es el derecho de cada una, uno, une.

- Si le digo que “sí” soy “fácil”.

FALSO: ninguna persona adolescente es un objeto entregable, disputable o conseguible de manera más fácil o más difícil. Las y los adolescentes, sea cual fuera su identidad de género, tienen derecho a vincularse en una relación sexual, ya sea la primera o no, cuando lo decidan y lo deseen.

- Si le digo que “no” soy una “tonta”.

FALSO: ninguna persona es ni más ni menos inteligente por seguir y hacer valer sus verdaderos deseos..

- No hay preservativo de mi tamaño.

FALSO: es una excusa muy utilizada para no ponérselo, pero con solo inflar un preservativo se ve que no es verdad. Los preservativos se adaptan a la anatomía de cada persona, y el mercado ofrece diferentes tamaños, además de colores y sabores para todos los gustos.

- Las mujeres cuando dicen NO en realidad dicen “sí”.

FALSO: el NO es NO. La cultura machista y patriarcal transmite lo contrario para perpetuar el abuso y la no

ES NORMAL

No es necesario tener sexo para ser una persona normal, íntegra y saludable. Y no existe una edad límite para iniciarse, eso varía de acuerdo con **los sentimientos y necesidades individuales.**



consideración de la opinión y deseo de la mujer o persona de identidad femenina frente a las relaciones sexuales.

- Las bebidas alcohólicas ayudan a que te relajes, pierdas el miedo y te den más ganas.

FALSO: el alcohol en muchos casos estimula la desinhibición, pero eso no significa que haga aflorar los deseos verdaderos, ni que lo que no quieres hacer sin alcohol, sí lo quieras hacer habiendo tomado. Por el contrario, el alcohol muchas veces genera situaciones de falso consentimiento, porque disminuye la voluntad.



La cultura de la violación y la agresión sexual se refiere a todos aquellos comportamientos y principios destinados a menospreciar y **culpabilizar a las mujeres sobre el ejercicio de su sexualidad.**

- Si todavía no quieres iniciarte sexualmente eres “raro” o “rara”.

FALSO: no es necesario tener sexo para ser una persona normal, íntegra y saludable. Y no existe una edad límite para iniciarse, eso varía de acuerdo con los sentimientos y necesidades individuales.

- La masturbación hace mal.

FALSO: la masturbación es parte del desarrollo psicosexual de las personas de todas las identidades de género, desde la pubertad hasta la ancianidad, tengan o no una relación de pareja. Además, es placentera.

- La relación sexual es solo la penetración.

FALSO: la penetración no es indispensable para consumir la relación sexual. Al mismo tiempo, la expresión de la sexualidad va más allá del coito, está compuesta de otros elementos que generan placer, estimulan el deseo sexual y permiten experimentar goce. Una mirada, una caricia casual o no, una conversación, un beso, son caminos que conducen al placer e incluso son necesarios para llegar más placenteramente al goce en la penetración.

- Para tener intimidad hay que tener sexo con penetración.

FALSO: se puede dormir en la misma cama con la otra persona, compartir sus secretos más profundos y crear un vínculo de absoluta intimidad y confianza, sin la necesidad de tener sexo con penetración para intimar y ser felices.

- No puedes quedar embarazada la primera vez.

FALSO: biológicamente no existe ninguna traba para que sea así.

- Durante la menstruación no puedes quedar embarazada.

FALSO: el embarazo se puede producir como consecuencia de una relación sexual sin protección en cualquier día del ciclo, inclusive durante la menstruación.

- Las bebidas alcohólicas mejoran el deseo sexual y la erección.

FALSO: el alcohol actúa como desinhibidor de la personalidad, pero deteriora el rendimiento sexual, disminuye la libido y dificulta la erección.

- Usar doble preservativo protege más.

FALSO: muchas personas creen que colocar un preservativo sobre otro es mejor; sin embargo, esto es un riesgo, ya que es factible que ambos preservativos se rompan por la fricción del látex entre uno y otro.



5.12. PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA SEXUAL DESDE EL CONSENTIMIENTO

Conceptos a trabajar

Combatiendo la cultura de la violación con la cultura del consentimiento

La cultura de la violación y la agresión sexual se refiere a todos aquellos comportamientos y principios destinados a menospreciar y culpabilizar a las mujeres sobre el ejercicio de su sexualidad o elecciones de vida en torno a la planificación familiar, y disculpar aquellos comportamientos masculinos que atenten contra las mujeres minimizando sus experiencias, restando importancia a sucesos de agresión y revictimizándolas.

No se trata solo del acto físico de una violación o agresión sexual, sino también de todos los comportamientos asociados y periféricos que son más difíciles de percibir en la sociedad porque están normalizados. Por ejemplo, lo que ahora nombramos con la categoría de acoso sexual callejero, anteriormente conocido como “piropo”, es una práctica cuya interpretación se ha transformado en el tiempo. Esta violencia incluye prácticas como silbidos, comentarios sexualmente explícitos, miradas fijas, masturbación pública, seguimiento, tocamientos (“metida de mano”), exhibicionismo (mostrar los genitales), entre otros, del que son víctimas las mujeres cotidianamente en la calle o en el transporte público. De acuerdo con una de las pocas encuestas realizadas a nivel nacional por el IOP, en colaboración con la organización Paremos el Acoso Callejero, en 2016, el 50% de las mujeres reportaron haber

sido víctimas de acoso sexual callejero en los últimos seis meses. Las formas más predominantes fueron a través de silbidos, miradas persistentes e incómodas y ruido de besos. Un 15% recibió insinuaciones de tipo sexual, un 7% fue manoseada sin su consentimiento frente a un 2% de varones para el mismo fenómeno y un 3% de mujeres fueron blanco de exhibicionismo por parte del sexo opuesto.

La encuesta también revela otro tipo de percepciones de la opinión pública que forman parte de la cultura de la violación. Por ejemplo, para el año 2012, más del 70% de la población a nivel nacional expresó estar de acuerdo o muy de acuerdo con la idea que las mujeres que se visten provocativamente están exponiéndose a que les falten el respeto en la calle. Es decir, en vez de centrarse en la autonomía de cada persona sobre su cuerpo, este tipo de pensamiento culpabiliza a la víctima de una falta de respeto en vez de hacerlo con quien cometió el acto. Para el 2016, más del 40% de las personas a nivel nacional reportó estar de acuerdo con que una mujer que recibe un piropo bonito de un desconocido en la calle debería sentirse halagada. Es decir, este pensamiento da por sentado que las mujeres de manera general esperan recibir comentarios sobre su atuendo, belleza, expresión corporal y, más aún, dicta cómo deberían sentirse al respecto si es que lo reciben, nuevamente sin centrarse en la autonomía del cuerpo para decidir lo que quieren o no quieren para sí mismas.

Ahora hablamos de acoso sexual callejero porque es una expresión cotidiana de la cultura de la violación. ¿De qué



manera? Asumiendo que la contraparte o la persona que recibe esta interacción desea o quiere ser valorada/o por su aspecto físico y, sobre todo, en activa expresión del deseo sexual que activa en la persona que emite el acto de acoso sexual callejero.

Entonces, ¿cómo combatimos estas prácticas tan presentes en nuestra vida cotidiana? Con el fomento de la cultura del consentimiento. La cultura del consentimiento se refiere al fomento del consentimiento como un principio central de las relaciones humanas con el objetivo de prevenir agresiones y eliminar la cultura de la violación. Osorio (2021), en colaboración con la Fundación Chile Positivo, sugiere cinco aspectos fundamentales para la promoción de la cultura del consentimiento. En primer lugar, priorizar la educación sexual integral desde la infancia. En segundo lugar, enfatizar la libertad y la autonomía de cada persona para decidir sobre su cuerpo. En tercer lugar, fortalecer las habilidades de comunicación verbal y no verbal, voluntaria y en base al deseo de cada persona. En cuarto lugar, deconstruir las masculinidades nocivas y el patrón de culpabilización hacia las víctimas de agresiones. La responsabilidad de una agresión recae en quien agrede, no en la víctima.

La educación en consentimiento se puede practicar desde temprana edad y durante el resto de la vida. De acuerdo con Tatter (2018), para la Escuela de Graduados en Educación de la Universidad de Harvard, las estrategias más efectivas para este tipo de conversación con púberes y adolescentes

incluyen una recomendación para las o los facilitadores/as acerca del hecho de que durante esta etapa las y los adolescentes obtienen información de fuentes poco confiables. Además, se sugiere enfocar la educación en el consentimiento como una práctica sobre la que todas y todos debemos aprender, incorporar en la discusión la aplicación del consentimiento desde otras disciplinas y espacios, no solamente en relación a la sexualidad.

¿Qué es el consentimiento?

Es el acuerdo voluntario, entusiasta, y claro entre las y los participantes para involucrarse en una acción sexual específica.

Es claro

Es cuando tu pareja se involucra de manera entusiasta y positiva en una actividad sexual. Se trata de una afirmación verbal explícita para cada actividad durante el proceso de una relación sexual, no solo la penetración o el desvestirse. El silencio no es consentimiento. Nunca debemos asumir que tenemos el consentimiento de otra persona, debemos aclararlo preguntando.

Es permanente

Es cuando preguntamos o chequeamos cómo se siente nuestra pareja durante el proceso de una relación sexual. Puede que hayamos tenido permiso para un beso, pero no para caricias. En cada etapa del encuentro sexual debemos asegurarnos de que la otra persona esté de acuerdo con lo



que deseamos hacer juntos y juntas. Porque, después de todo, las personas pueden cambiar de opinión.

Es coherente

Cada persona participante de la relación sexual debe estar en condiciones de proporcionar su consentimiento. Si una persona está intoxicada o incapacitada por el alcohol o drogas, o si no está despierta o no completamente despierta, están incapacitados de dar consentimiento. No reconocer que otras personas están impedidas de consentir no es “sexo borracho”. Es una violación sexual.

Es voluntario

El consentimiento debe ser ofrecido de manera voluntaria y libre. Preguntar repetidamente a alguien si quiere participar de actos sexuales hasta que eventualmente diga que sí, no es consentimiento. Es acoso y coerción.

El consentimiento lo requerimos todas y todos. Incluso las personas que están en una relación de pareja o casadas. Nadie está obligada/o a hacer algo que no quiere o desea. Además, estar en una relación de pareja no obliga a una persona a participar de actividades sexuales.

• VIOLENCIA SEXUAL

La violencia sexual es un fenómeno que incluye diferentes tipos de manifestaciones. Es importante comprender los

diferentes componentes de cada una para identificarlas claramente.

De acuerdo con el MIMP (2012), la **indemnidad sexual**¹²³ es el derecho del niño, niña o adolescente a desarrollar su sexualidad en forma natural sin interferencia de hechos que tengan la capacidad real o potencial para pervertir, corromper o impedir dicho desarrollo.

La libertad sexual, por otro lado, se refiere al derecho que tienen las personas adultas para autodeterminar las decisiones en relación a su cuerpo y sexualidad. Es importante esclarecer la diferencia con la indemnidad sexual, puesto que cuando existe una agresión sexual o violación no se vulnera la libertad sexual sino la indemnidad sexual de la o el menor puesto que carecen de determinación legal para decidir sobre su integridad sexual. Por ello, todas las perpetraciones de carácter sexual son consideradas abuso sexual.

Entendemos como abuso sexual a los contactos e interacciones entre una persona adulta con una menor de 18 años con la finalidad de obtener gratificación sexual y/o estimularse sexualmente él mismo o a otra persona. El abuso sexual también puede ser cometido por una persona menor de edad, siempre y cuando medie una situación de abuso de poder por razón de edad, sexo, clase social, coerción, amenazas, entre otros.

¹²³ Abuso sexual: Estadísticas para la reflexión y pautas para la prevención: https://www.mimp.gob.pe/files/programas_nacionales/pncvfs/libro_abusosexual.pdf



La libertad sexual, por otro lado, se refiere al derecho de las **personas adultas** para autodeterminar las decisiones en relación a **su cuerpo y sexualidad**.

¿Qué tipos de abuso sexual existen?

De acuerdo con el MIMP (2012)¹²⁴, generalmente se asocia el abuso sexual únicamente con la violación sexual, pero esto no es correcto, ya que existen muchas modalidades de abuso sexual. El abuso sexual puede ser clasificado según la presencia o no de contacto físico.

a. Tipos de abuso sexual con contacto físico: El contacto físico abusivo se puede dar de las siguientes maneras.

- i. Contactos bucales en zonas genitales u otras vinculadas a la actividad sexual y que suelen estar cubiertas por la ropa (pecho, vientre, pelvis y glúteos). Estos contactos pueden incluir besos y otras formas de gratificación oral como lamer o morder.
- ii. Caricias, frotamientos o tocamientos de las zonas del cuerpo ya señaladas, con la finalidad de excitarse o explorar el cuerpo de la o el menor de edad. Esto incluye la estimulación de los órganos sexuales del niño o niña. Igualmente, los frotamientos que la persona abusadora efectúa “como por descuido”, o aprovechando situaciones en donde el cuerpo de la o el menor de edad

es accesible, por ejemplo al pasar por un lugar estrecho, cuando se está en el microbús, cuando se comparte la misma cama, y aprovechando situaciones de expresión de afecto.

- iii. Realización del acto sexual o coito, lo cual se denomina violación sexual. Esto puede darse mediante la penetración del pene en la vagina o en el ano. Incluye también la penetración con otras partes del cuerpo (los dedos) o con objetos. El denominado sexo oral también se ha definido como una modalidad de violación sexual.
- iv. El sexo interfemoral que consiste en la realización del acto sexual sin penetración. El órgano sexual masculino se excita por frotamiento entre las piernas de la o el menor de edad. Algunos abusadores suelen recurrir a este acto y evitar la penetración que tiene penas de cárcel más severas. En la legislación peruana, los actos en los cuales no ha habido penetración ni lesiones extragenitales se denominan actos contra el pudor y también tienen pena de cárcel.

¹²⁴ Abuso sexual: Estadísticas para la reflexión y pautas para la prevención: https://www.mimp.gob.pe/files/programas_nacionales/pncvfs/libro_abusosexual.pdf



En la legislación peruana, los actos en los cuales no ha habido penetración ni lesiones extragenitales se denominan actos contra el pudor y también tienen pena de cárcel. Se detallan los tipos penales:

b. Tipos de abuso sexual sin contacto físico: Existen otras formas de abuso sexual en las que no hay contacto físico. Suelen acompañar o servir de antesala para el contacto físico posterior:

- i. Ei. Espiar al niño, niña o adolescente cuando se viste.
- ii. Exponer los genitales ante el o la menor de edad o masturbarse delante de él o ella.
- iii. Utilizarla/o para elaborar material pornográfico (tipificado en el Código Penal en el artículo 183 a). Tomarles fotos o filmarlos/as desnudos/as.
- iv. Hacer que vea pornografía.
- v. Incitación, por parte de la persona abusadora, a que el niño, niña o adolescente toque sus genitales.
- vi. Incitar la sexualidad del menor de edad mediante conversaciones e imágenes de contenido sexual a través del chat, correo electrónico, redes sociales entre otros.

¡Alertas!

Las discusiones desarrolladas sobre la cultura de la violación han permitido cambios en las formas como se

interpretan y sancionan algunas prácticas. La ampliación del diálogo sobre el consentimiento ha permitido enfocarse en nuevas situaciones y complejidades en las experiencias de las personas. Por ejemplo, prácticas como removerse el condón sin consentimiento, a pesar de no ser legisladas y explícitas en las leyes peruanas, constituye una forma de violencia sexual. El caso argentino ha sido pionero en establecer sanciones¹²⁵.

Removerse el condón sin consentimiento es una violación sexual

Esta es una práctica sobre la que está creciendo la investigación a nivel mundial en la medida que las personas son más abiertas al hablar sobre sus experiencias sexuales. Removerse el condón (stealthing, por su nombre en inglés) se trata de una práctica en la que dos personas consienten mutuamente al inicio de la relación sexual protegerse con un condón; sin embargo, en el transcurso de la interacción una de las personas decide, sin consultarle a la otra, removerse o sacarse el condón o preservativo. Ello constituye una flagrante vulneración al consentimiento de la otra persona y es una violación sexual.

El consentimiento no es una oportunidad para revictimizar a una mujer o persona de la comunidad LGBTIQ+

Hablar más abiertamente sobre consentimiento puede llevarnos a asumir que todas las personas pueden

¹²⁵Consentimiento sexual: un análisis con perspectiva de género. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0188-25032016000400741



Los roles sociales adjudicados a las mujeres pueden influir en limitaciones personales **para expresar sus deseos.**

practicarlo en igualdad de condiciones. En teoría, todas y todos tenemos el derecho de relacionarnos libremente. Sin embargo, hablar del consentimiento como una acción que todas y todos podemos realizar de manera objetiva o comunicar sin ningún reparo ignora el hecho de que no siempre sucede de esa manera.

Pérez Hernández (2016)¹²⁶, en su investigación “Consentimiento sexual: un análisis con perspectiva de género”, invita a pensar de manera crítica cómo las desigualdades sociales influyen en la capacidad de hombres y mujeres adolescentes para expresar lo que desean verdaderamente. Los roles sociales adjudicados a las mujeres pueden influir en las limitaciones personales que experimentan para expresar sus deseos, puesto que socialmente son mejor apreciadas si se presentan constantemente disponibles o siempre dicen que sí a los pedidos y necesidades de otros. Por otro lado, los roles sociales adjudicados a los hombres también pueden influir en la medida en que se les enseña que ellos siempre deben desear tener relaciones sexuales y decir que no está mal visto.

La violencia sexual afecta predominantemente a mujeres y personas de la comunidad LGBTIQ+. Por ello, es importante que la conversación alrededor del consentimiento se articule sin reforzar ideas nocivas como:

- Si una mujer no sabe decir no, es su culpa haber sido sexualmente agredida. (Idea clave: Las agresiones sexuales nunca son culpa de la víctima. Y aprender a establecer límites es un proceso complejo que se aprende a lo largo de la vida)
- Si una persona de la comunidad LGBT+ no sabe decir que no, es porque le gustan las relaciones sexuales de manera excesiva. (Idea clave: Las personas de la comunidad LGBT+ no tienen un deseo sexual excesivo. Así no se explica la diversidad sexual y es probable que decir que NO haya puesto a la persona en una situación de escalamiento de violencia en el pasado).
- Los hombres que dicen que no a las relaciones sexuales son raros, tienen algo mal o es porque en verdad son homosexuales. (Idea clave: Los hombres tienen derecho a ejercer el consentimiento con libertad sin

¹²⁶“No sabía que era una violación hasta que me pasó”: qué es el “stealthing” y por qué se considera delito <https://www.lanacion.com.ar/sociedad/no-sabia-que-era-una-violacion-hasta-que-me-paso-que-es-el-stealthing-y-por-que-se-considera-delito-nid31072021/>



ser juzgados por sus decisiones ni ser estereotipado. El deseo sexual de los hombres no está siempre activo y eso es normal).

- Es responsabilidad de las víctimas de violencia sexual saber establecer límites con un agresor. (Idea clave: Por definición, una persona que agrede sexualmente a otra no está interesada en respetar los límites establecidos por una persona. Entonces, culpabilizar y revictimizar a las personas sexualmente agredidas no es una explicación a su conducta).
- Una mujer debe saber y hacerse respetar a sí misma o “tener amor propio”. (Idea clave: La autoestima y el amor propio no deben ser usados en contra de las mujeres para justificar las agresiones perpetradas por otros).



CONSENTIMIENTO

Es el acuerdo voluntario entre las y los participantes para involucrarse en una acción sexual específica.



VI. ANEXOS

6.1 DINÁMICAS DE PRESENTACIÓN O PARA ROMPER EL HIELO

Este segmento contiene ejemplos de ejercicios para presentarse con el grupo de adolescentes y también para relajar las tensiones o “romper el hielo.” Presentamos diferentes dinámicas útiles para las sesiones presenciales y virtuales también. Estas herramientas pueden servir para preparar el inicio de nuestra facilitación. Es importante diversificar las opciones que presentamos a los y las adolescentes para iniciar nuestra interacción. Usted puede usar las dinámicas que conoce también.

• En sesión presencial

Dinámica 1: La red de conexión

Nos distribuimos respetando la forma de un círculo. Empleando un ovillo de hilo o lana la primera persona responde a la pregunta introductoria. Al finalizar, debe sujetar un extremo y pasarle el ovillo a quien desee para que responda la siguiente pregunta. Así sucesivamente hasta terminar todas formando una red de conexión.

Preguntas introductorias:

- ¿Cuál fue el momento en el que me sentí más feliz?
- ¿Cuál es el logro del que me siento más orgullosa (o)?
- ¿Qué me gustaría ser cuando sea grande?
- ¿Qué lugar me gustaría conocer?
- ¿Qué es lo que más me gusta de mí?

Dinámica 2: Dilo en una palabra

Los participantes se distribuyen en parejas y cada participante intenta responder a la mayor cantidad de preguntas en 2 minutos. Se da la indicación a los participantes que se puede responder empleando una sola palabra a cada pregunta.

- ¿Cuál sería el título de tu autobiografía?
- ¿Tienes mascotas?
- ¿Cuál era tu dibujo animado favorito?
- ¿Cuál es tu deporte favorito?
- ¿Cuál es tu lugar favorito en el mundo?
- Si quedas varada (o) en una isla, qué objeto llevarías contigo.
- ¿Qué fue lo primero que pensaste esta mañana?

Dinámica 3: A mover el cuerpo

Pedimos a todos los participantes ponerse de pie y ordenarse alrededor de un círculo. Presentamos 3 instrucciones. Cada número corresponde a una acción: 1) los brazos arriba, 2) movemos arriba y abajo la cabeza, 3) saltamos una vez en nuestro sitio. Practicamos un par de veces con la facilitadora o facilitador ofreciendo 4 de estas 3 instrucciones en cualquier orden. Luego pedimos voluntarias para dar 4 instrucciones más con otro orden.



• En sesión virtual

Dinámica 1: Emoticones para las emociones

Pedimos a nuestras participantes que se comuniquen a través de emoticones.

Preguntas introductorias:

- ¿Cuál es tu emoticón favorito?
- ¿Cuál es el emoticón que más usas?
- ¿Qué emoticón expresa cómo te sientes hoy?
- ¿Qué emoticón expresa cómo te sentiste esta semana?
- ¿Qué emoticón expresa tus expectativas para este taller?

Dinámica 2: Trabalenguas en voz alta

Pedimos a nuestras participantes prender sus micrófonos y repetir en voz alta e incrementando progresivamente el volumen de la voz alguna de las siguientes frases.

- Zorro, Zorro pide socorro con un gorro.
- El perrito de Rita me irrita. Dile a Rita que cambie de perrito.
- Tres tristes tigres comen trigo en un trigal.

Dinámica 3: A mover el cuerpo

Primero encendemos los micrófonos. Luego, presentamos 3 instrucciones. Cada número corresponde a una acción:

- 1) aplausos,
- 2) nos ponemos de pie,
- 3) gritamos en voz alta.

Practicamos un par de veces con la facilitadora o facilitador ofreciendo 4 de estas 3 instrucciones en cualquier orden. Luego pedimos voluntarias/os/es para dar 4 instrucciones más con otro orden.

**A MOVER
EL CUERPO**

Las diferentes dinámicas **son útiles para las sesiones presenciales y virtuales también.** Estas herramientas pueden servir para preparar el inicio de nuestra facilitación.





VII. BIBLIOGRAFÍA

- **Agencia Española de Cooperación Internacional para el desarrollo. Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (2012).**

Conceptos fundamentales sobre el enfoque de género para abordar políticas públicas. Lima: AECID. MIMP.

- **Alda Facio. El derecho a la igualdad entre hombres y mujeres.**

Disponible en: <https://www.corteidh.or.cr/tablas/a22083.pdf>.

- **Andalucía Diversidad. Realidades y mitos sobre la bisexualidad. 2020.**

Disponible en: <https://andalucialgbt.com/realidades-y-mitos-sobre-la-bisexualidad/>,

- **Asociación Civil Si nos reímos, nos reímos Todxs. ¿Qué es el grooming?.**

Disponible en: <https://nosreimostodxs.com/que-es-grooming/>

- **Asociación de Mujeres de la Nacionalidad Kichwa de Sucumbíos, Ecuador Federación de Organizaciones de la Nacionalidad Kichwa de Sucumbíos – Ecuador. Fundación Regional de Asesoría en Derechos Humanos. Guía Popular de Autoestima y Empoderamiento de Mujeres como Lideresas. 2011.**

Disponible en: https://www.inredh.org/archivos/pdf/pav_esp.pdf

- **Care Perú. La importancia de la educación sexual integral para el desarrollo de las niñas. 2020.**

Disponible en: <https://www.care.org.pe/la-importancia-de-la-educacion-sexual-integral-para-el-desarrollo-de-las-ninas/>

- **Centro de Promoción y Defensa de los Derechos Sexuales Y Reproductivos. Promsex.**

Informe Anual Sobre la Situación de los Derechos Humanos de las Personas LGBTI en el Perú 2020 .

- **Centro de Promoción y Defensa de los Derechos Sexuales Y Reproductivos. Promsex.**

Informe Anual de Derechos Humanos de personas LGBTI+. 2021.

- **Contextualización del inicio sexual y barreras individuales del uso de anticonceptivos en adolescentes de Lima, Huamanga e Iquitos.**

Carmona G, Beltran J, Calderón M, Piazza M, Chávez S. Rev Peru Med Exp Salud Pública. 2017.

- **Convención sobre los Derechos del Niño. Observación General N°4 (2013).**

La Salud y el Desarrollo de los Adolescentes en el Contexto de la Convención sobre los Derechos del Niño.



• **Defensoría del Pueblo.**

Informe sobre la supervisión de la atención integral en niñas y adolescentes embarazadas producto de violación sexual, en establecimientos de salud. 2021.

• **Defensoría del Pueblo. Los enfoques de Género e Interculturalidad en la Defensoría del Pueblo.**

La defensa del derecho de los pueblos indígenas amazónicas a una salud intercultural. Informe Defensorial N° 169. Lima. 2015.

• **Defensoría del Pueblo. Serie Informes Especiales N° 009-2021-DP.UNFPA.**

Informe sobre la supervisión de la Atención Integral en niñas y adolescentes embarazadas producto de violación sexual, en establecimientos de salud. 2021.

• **Fabiola Czubaj. Amnistía Internacional. Embarazo Adolescente: 19 Mitos que hay que desterrar.**

2018. Disponible en: <https://amnistia.org.ar/embarazo-adolescente-19-mitos-que-hay-que-desterrar/>

• **Federación Mujeres Jóvenes.**

Guía de Prevención de Violencia de Género (2005). Madrid. España.

• **Fondo de Población de las Naciones Unidas. UNFPA.**

Alianza por la educación sexual. Si podemos. UNFPA (2013). 10 Mitos sobre la Educación Sexual Integral. Hablemos claros entre adolescentes.

• **Fondo de Población de las Naciones Unidas. UNFPA. UNESCO.**

Encuesta Evaluación sobre Desarrollo Personal y Educación Sexual a nivel nacional urbano. Lima. Perú. 2013

• **Fondo de Población de las Naciones Unidas. UNFPA.**

El impacto del embarazo adolescente al futuro del Perú. 2021. Disponible en: <https://peru.unfpa.org/es/news/el-impacto-del-embarazo-adolescente-al-futuro-del-per%C3%BA>

• **Fondo de Población de las Naciones Unidas – UNFPA y Plan International.**

Consecuencias socioeconómicas del embarazo y la maternidad adolescente en Perú. 2020. Disponible en: <https://peru.unfpa.org/es/publications/consecuencias-socioecon%C3%B3micas-del-embarazo-y-maternidad-adolescente-en-el-per%C3%BA?page=2>

• **Grupo Ático 34. Sexting: qué es, para que sirve y riesgos que entraña.**

Disponible en: <https://protecciondatos-lopd.com/empresas/sexting/>

• **Hickman, SE y Muehlenhard, CL (1999).**

“Por la apariencia semimística de un condón”: cómo las mujeres y los hombres jóvenes comunican el consentimiento sexual en situaciones heterosexuales. Revista de Investigación Sexual, 36 (3), 258-272.



• **Human Rights Campaign.**

Preguntas frecuentes sobre el tema transgénero. Disponible en: <https://www.hrc.org/es/resources/preguntas-frecuentes-sobre-el-tema-transgenero>

• **Instituto Nacional de Estadística e Informática. INEI.**
Encuesta Demográfica y de Salud Familiar. ENDES 2019.

• **Instituto Nacional de Estadística e Informática. INEI.**
Encuesta Demográfica y de Salud Familiar. ENDES 2020.

• **Instituto Nacional de Estadística e Informática. INEI.**
Primera Encuesta Virtual para Personas LGBTI. 2017.

• **Ipas. Manual con herramientas para docente y promotor de salud. Centro América y México A.C.**

Expresiones de la Sexualidad en las personas adolescentes. Tomo 05. De la teoría a la acción en salud sexual y salud reproductiva de adolescentes. México 2021.

• **Laura Díaz. ¿Qué es la salud sexual?**

Disponible en: <https://www.psyciencia.com/que-es-la-salud-sexual/>

• **La Nación. “No sabía que era una violación hasta que me pasó”: qué es el “stealthing” y por qué se considera delito.** 2021. Disponible en: <https://www.lanacion.com.ar/sociedad/no-sabia-que-era-una-violacion-hasta-que-me-paso-que-es-el-stealthing-y-por-que-se-considera-delito-nid31072021/>

• **Madigan S, Ly A, Rash CL, Van Ouytsel J, Temple JR.** Prevalence of Multiple Forms of Sexting Behavior Among Youth: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA. Pediatr. 2018; 172(4):327–335.

• **Malú Machuca Rose, Rodolfo Cocchella Loli, Adriana Gallegos Dextre.**

Nuestra Voz Persiste: Diagnóstico de la situación de personas lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, intersexuales y queer en el Perú, No Tengo Miedo. 2016. Disponible en: <https://www.idea.int/sites/default/files/publications/nuestra-vos-persiste.pdf>

• **Marino Collado, Jean Pierre.**

Nivel de conocimiento y uso de métodos anticonceptivos en adolescentes de 13 a 19 años de edad del Colegio y Academia del grupo Joule. Arequipa. Perú. 2017.

• **Martha Hildebrandt. El significado de Chancletero.**

El habla culta. <https://elcomercio.pe/opinion/habla-culta/martha-hildebrandt-el-significado-de-chancletero-noticia/?ref=ecr>

• **Ministerio del Ambiente. Ministerio de Cultura. Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. Perú.**

Los enfoques transversales en la adaptación y mitigación frente al cambio climático al 2030. 2019.

• **Ministerio de Educación del Perú. MINEDU. Cartilla N° 1.** Características de la Educación Sexual Integral. Aprendo en



casa. Orientaciones para implementar la Educación Sexual Integral para docentes de la Educación Básica Regular. 2020

• **Ministerio de Educación del Perú. MINEDU.**

Guía para implementar la educación sexual integral. Recurso educativo dirigido a docentes de Educación Básica Regular. 2021.

• **Ministerio de Educación del Perú. MINEDU.**

Guía de Educación sexual Integral para docentes del nivel de educación primaria. 2014.

• **Ministerio de Educación del Perú. MINEDU.**

Guía para la promoción del buen trato, prevención y denuncia del abuso sexual para directoras, directores y docentes. 2009.

• **Ministerio de Educación. MINEDU.**

Lineamientos de Educación Sexual Integral para la Educación Básica. 2021.

• **Ministerio de Educación del Perú. MINEDU.**

Lineamientos Educativos y Orientaciones Pedagógicas para la Educación Sexual Integral. Manual para profesores y tutores de Educación Básica Regular. DITOE, MINEDU. 2008.

• **Ministerio de Educación del Perú. UNFPA.**

Orientaciones dirigidas a docentes tutores y tutoras para prevenir el Embarazo Adolescente. 2020.

• **Ministerio de Educación del Perú. MINEDU.**

Plataforma SíseVe. 2020-2021.

• **Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. MIMP.**

Abuso sexual: Estadísticas para la reflexión y pautas para la prevención. Disponible en: https://www.mimp.gob.pe/files/programas_nacionales/pncvfs/libro_abusosexual.pdf

• **Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. MIMP.**

Centro de Emergencia Mujer. 2020-2021.

• **Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. MIMP.**

Conceptos Fundamentales para la Transversalización del Enfoque de Género. 2017.

• **Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. MIMP.**

Ley N° 30364. Ley para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar.

• **Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. MIMP.**

Lineamientos para la Transversalización del Enfoque de Género en la Gestión Pública. 2021.

• **Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. MIMP.**

Política Nacional de Igualdad de Género. Glosario de Términos. 2019.

• **Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. MIMP.**

Plan Nacional Contra la Violencia de Género 2016-2021.



• **Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. MIMP.**
Plan Nacional de Acción por la Infancia y la Adolescencia 2012-2021.

• **Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. MIMP.**
Programa Nacional Aurora. 2020 – 2021.

• **Ministerio de Salud del Perú. MINSA.**
Boletín Epidemiológico del Perú SE 53-2020 (del 27 de diciembre al 02 de enero del 2020). 2020.

• **Ministerio de Salud del Perú. MINSA.**
Documento Técnico: Situación de Salud de los Adolescentes y Jóvenes en el Perú. 2017 / -1a ed.

• **Ministerio de Salud del Perú .MINSA.**
Norma Técnica de Salud para la Atención Integral de Salud en la Etapa de Vida Adolescente. 2012.

• **Ministerio de Salud del Perú. MINSA.**
Norma Técnica de Salud de Planificación Familiar.2016.

• **Ministerio de Salud del Perú. MINSA.**
Norma Técnica de Salud para la Atención Integral de Salud de Adolescentes. 2019.

• **Ministerio de Salud del Perú. MINSA.**
Norma Técnica de Salud para la Atención Integral y Diferenciada de la Gestante Adolescente durante el Embarazo, Parto y Puerperio. 2017.

• **Ministerio de Salud del Perú. MINSA.**
Sistema de Registro del Nacido Vivo. Estadística 2020-2021.

• **National LGBT Health Education Center.**
Glosario de términos <https://www.lgbtqihealtheducation.org/wp-content/uploads/2018/03/National-LGBT-Health-Education-Center-Glossary.SPANISH-2018.pdf>

• **Neinstein, L.S. Adolescent Health Care.**
A Practical Guide. Fifth Edition. Baltimore. Williams & Wilkins. 2007.

• **Observatorio Nacional de la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar.**
La violencia por orientación sexual e identidad de género. 2019.

Disponible en : <https://observatorioviolencia.pe/comprendiendo-la-violencia-por-orientacion-sexual-e-identidad-de-genero/>

• **Observatorio Andaluz contra la homofobia, bifobia y transfobia.**
Qué es la LGBTifobia. 2019. <https://observatorioandaluzlgbt.org/que-es-la-lgtbifobia/>

• **Organización de Estados Americanos. OEA.**
Comisión Interamericana de Derechos Humanos. CIDH, Informe 2020.



• **Organización de las Naciones Unidas. ONU.**

Derechos Humanos. Comité de los Derechos del Niño. Observación General N° 4. 2003.

• **Organización de las Naciones Unidas. ONU.**

17 objetivos para transformar nuestro mundo. Disponible en: <http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>

• **Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. UNESCO.**

Por una educación sexual en los colegios. Disponible en: <https://es.unesco.org/fieldoffice/lima/educacionsexualintegral>

• **Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. UNESCO.**

Por qué es importante la educación integral en sexualidad. Disponible en: <https://es.unesco.org/news/que-es-importante-educacion-integral-sexualidad>

• **Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. Unesco. Educación sexual integral.**

Disponible en <http://www.unesco.org/new/es/lima/work-areas/sector-educacion/comprehensive-sex-education/>

• **Organización de las Naciones Unidas.**

Informe de la Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo, El Cairo, Egipto, 5-13 de septiembre de 1994. Disponible en: https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/icpd_spa.pdf

• **Organización de las Naciones Unidas.**

ONU Mujeres Declaración y Plataforma de Acción de Beijing. Declaración política y documentos resultados de Beijing+5. 1995.

• **Organización de las Naciones Unidas.**

Declaración sobre orientación sexual e identidad de género de las Naciones Unidas, ONU 2008.

• **Organización Mundial de la Salud.**

La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: un enfoque operativo. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274656/9789243512884-spa.pdf>

• **Organización Mundial de la Salud (OMS). (2006).**

Defining sexual health Report of a technical consultation on sexual health 28-31 January 2002. Ginebra: OMS.

• **Organización Mundial de la Salud. OMS Formación Integral.** La Sexualidad, qué es. Lic. Santos Benetti.

Disponible en: <http://formacion-integral.com.ar/website/?p=17>.

• **Organización Mundial de la Salud.**

Promoción de la Salud Sexual Recomendaciones para la Acción. OPS.OMS.2000.

• **Organización Mundial de la Salud.**

La Salud Sexual y su relación con la Salud Reproductiva: un enfoque operativo. OMS.2018.



- **Organización Panamericana de la Salud.**

Empoderamiento de Mujeres Adolescentes: Un Proceso Clave para el logro de los Objetivos del Milenio. 2010.

- **Pediatría Integral. Órgano de expresión de la Sociedad Española de Pediatría Extra hospitalaria y Atención Primaria.**

La sexualidad en la adolescencia. 2017. disponible en: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-06/la-sexualidad-en-la-adolescencia/>

- **Pérez Hernández, Yolínzltli. (2016). Consentimiento sexual: un análisis con perspectiva de género.**

Revista mexicana de sociología, 78(4), 741-767. Disponible en http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0188-25032016000400741

- **Pontificia Universidad Católica de Chile. Facultad de Medicina.**

Diploma Desarrollo y Salud Integral del Adolescente. Módulo 1. Desarrollo Psicosocial y Psicosexual en la Adolescencia. Lección 2. María Elena Gamucio. 2007.

- **Pontificia Universidad Católica de Chile. Facultad de Medicina.**

Diploma Desarrollo y Salud Integral del Adolescente. Módulo 3. Tema 3. Lección.7 Sexualidad en el Adolescente. Dra. Tamara Zubarew. 2007.

- **Pontificia Universidad Católica del Perú. Instituto de opinión pública.**

Encuesta sobre roles de género. Violencia y homofobia. 2012 y 2016. Disponible en: https://repositorio.pucp.edu.pe/index/bitstream/handle/123456789/64217/IOP_1016_01_R.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- **PROMSEX. Enfoque de Género y Educación Sexual Integral: un currículo en discordia.**

Disponible en: <https://promsex.org/enfoque-de-genero-y-educacion-sexual-integral-un-curriculo-en-discordia/>

- **SoyBisexual.pe**

Disponible en: <https://www.instagram.com/soybisexual.pe/>

- **Transrespeto versus Transfobia en el mundo: un estudio comparativo de la situación de los derechos humanos de las personas trans. 2013.**

Carsten Balzer, Jan Simon Hutta, Tamara Adrián, Peter Hyndal, Susan Stryker. Transgender Europe.

- **Weinberger, D., Elvevag, B., & Giedd, J. (2005).**

The Adolescent Brain: a work in progress.



Con el apoyo de:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Agencia Suiza para el Desarrollo
y la Cooperación COSUDE**



Más información:

Carmen Barrantes Takata

Coordinadora de Comunicaciones e
Incidencia de América Latina TdH Suisse

 c.barrantes@terredeshommessuisse.ch

Terre des Hommes Suisse

 Calle Josefina Ramos de Cox 190 Of. 303
San Miguel, Lima.

 <https://terredeshommessuisse.org.pe>

 <https://www.instagram.com/tdhsperu/>

 <https://www.facebook.com/tdhsperu>

 <https://twitter.com/tdhsperu>

 <https://twitter.com/TdHSuisseLA>

 <https://vocesporelcambio.org>

 https://www.instagram.com/vocesporelcambio_tdhsuisse/