

#DerechosSexuales #Placer(es) #Des
ites #Consentimiento #BuenosTratos
#SexoOnline #Límites #Se
#InfeccionesDeTransmis
Pornografía #Límites #BuenosTratos
Sexuales #Placer(es) #Bue
sentimiento #Sexuales
Sexo #Antic #InfeccionesDe
#Pornografía #Límites #SexoOnline
eos #InfeccionesDeTransmisiónSexual
ía #Límites #Sexuales
ales #Placer(es) #Deseos #BuenosTr
imiento #Sexuales
#Antic #InfeccionesDeTransmisiónSexual
nografía #Límites #SexoOnline #Pla
#InfeccionesDeTransmisiónSexual #Ha
límites #BuenosTratosSexuales #Dese

**PROGRAMA DE SALUD SEXUAL
PARA PERSONAS ADOLESCENTES Y JÓVENES**

UNA GUÍA DE

SALUD SEXUAL

**PARA ACOMPAÑAR A PERSONAS
ADOLESCENTES Y JÓVENES**



Osakidetza



**EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**

PÁGINA DE LICENCIAS

EDICIÓN:	1 ^o , octubre 2024
©	Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco Departamento de Salud Departamento de Educación Osakidetza
INTERNET:	www.publicaciones.eus
AUTORA:	María Rodríguez Suárez
EDITA:	Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco
TRADUCCIÓN:	Endika Monje Artola. Corrección: Alba Gómez Hernández. Servicio Corporativo de Euskera. Osakidetza.
DISEÑO Y MAQUETACIÓN:	Elisa Vázquez Tenorio
ISBN:	978-84-457-3785-9

Un registro bibliográfico de esta obra puede consultarse en el catálogo de la Biblioteca General del Gobierno Vasco:

<https://www.katalogoak.euskadi.eus/katalogobateratua>

**PROGRAMA DE SALUD SEXUAL
PARA PERSONAS ADOLESCENTES Y JÓVENES**

UNA GUÍA DE

SALUD SEXUAL

**PARA ACOMPAÑAR A PERSONAS
ADOLESCENTES Y JÓVENES**



Osakidetza



**EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**

DEPARTAMENTO DE SALUD
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

VITORIA-GASTEIZ, 2024

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN: UNA GUÍA NECESARIA 6

CONTENIDO DEL PROGRAMA 8

¿CÓMO USAR ESTA GUÍA?	9
RECURSOS	10
TEMPORALIZACIÓN.....	10
OBJETIVOS	10
RELACIÓN DE LA PROPUESTA CON EL CURRÍCULO VIGENTE	11
ORIENTACIONES METODOLÓGICAS	13
EVALUACIÓN	15
II PLAN DE COEDUCACIÓN PARA EL SISTEMA EDUCATIVO VASCO, EN EL CAMINO HACIA LA IGUALDAD Y EL BUEN TRATO	16
EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE SALUD SEXUAL PARA PERSONAS ADOLESCENTES Y JÓVENES	17

PROPUESTA DIDÁCTICA 1: MIS DERECHOS SEXUALES 18

ACTIVIDAD 1. LA SALUD SEXUAL Y LOS DERECHOS SEXUALES	20
ACTIVIDAD 2. ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA QUE SE CUMPLAN LOS DERECHOS SEXUALES?	21
ACTIVIDAD 3. REIVINDICAR LOS DERECHOS SEXUALES	22
ANEXO PARA PROFESORADO I	23

PROPUESTA DIDÁCTICA 2. MENSAJES SOBRE LA SEXUALIDAD Y DIFICULTADES PARA HABLAR DE SEXO 26

ACTIVIDAD 1. LOS MENSAJES QUE RECIBO SOBRE SEXUALIDAD	28
ACTIVIDAD 2. DIFICULTADES PARA HABLAR DE SEXO	29
ACTIVIDAD 3. ¡NECESITAMOS + EDUCACIÓN SEXUAL!	30
ANEXO PARA PROFESORADO II	31

PROPUESTA DIDÁCTICA 3.

CONSENTIMIENTO Y BUENOS TRATOS SEXUALES 35

ACTIVIDAD 1. ¡HOLA, CONSENTIMIENTO!	37
ACTIVIDAD 2. LOS NOES Y LAS EMOCIONES	38
ACTIVIDAD 3. FRASES DE PRESIÓN	40
ANEXO PARA PROFESORADO III	41

PROPUESTA DIDÁCTICA 4.

RELACIONES SEXUALES Y PRIMERAS VECES 45

ACTIVIDAD 1. RELACIONES SEXUALES: ¿SOLO PENETRACIÓN?	47
ACTIVIDAD 2. RELACIONES SEXUALES Y CONSENSOS	49
ACTIVIDAD 3. ¿PRIMERA VEZ O PRIMERAS VECES?	50
ANEXO PARA PROFESORADO IV	51

PROPUESTA DIDÁCTICA 5. PREVENCIÓN DE EMBARAZOS NO DESEADOS E INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS) 56

ACTIVIDAD 1. PRÁCTICAS CON RIESGO Y SIN RIESGO	58
ACTIVIDAD 2. MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS Y CORRESPONSABILIDAD	59
ACTIVIDAD 3. PREVENCIÓN Y CUIDADOS FRENTE A LAS ITS	61
ANEXO PARA PROFESORADO V	63

PROPUESTA DIDÁCTICA 6. SIEMPRE CON PRESERVATIVO 69

ACTIVIDAD 1. PRESERVATIVOS ¿CÓMO SON? ¿CÓMO SE PONEN?	71
ACTIVIDAD 2. EXCUSAS PARA NO USAR PRESERVATIVO Y RESPUESTAS LÓGICAS	73
ACTIVIDAD 3. CON O SIN PRESERVATIVO	74
ANEXO PARA PROFESORADO VI	75

PROPUESTA DIDÁCTICA 7.

SEXO ONLINE Y BUENOS TRATOS DIGITALES 88

ACTIVIDAD 1. ¿QUÉ ES EL SEXTING?	90
ACTIVIDAD 2. VIOLENCIA SEXUAL DIGITAL: TRABAJO POR CASOS	91
ACTIVIDAD 3. BUENOS TRATOS EN EL ENTORNO DIGITAL	92
ANEXO PARA PROFESORADO VII	93

PROPUESTA DIDÁCTICA 8.

UNA MIRADA CRÍTICA DE LA PORNOGRAFÍA 99

ACTIVIDAD 1. HABLEMOS DE PORNO	101
ACTIVIDAD 2. FANTASÍAS, DESEOS Y CONDUCTAS: ¿QUIÉN ES QUIÉN?	102
ACTIVIDAD 3. BUENOS TRATOS FRENTE A LA VIOLENCIA	103
ANEXO PARA PROFESORADO VIII	104

INTRODUCCIÓN: UNA GUÍA NECESARIA

La sexualidad es una dimensión fundamental en la vida de las personas, por lo que es esencial abordar su comprensión y complejidad desde la infancia y adolescencia para ayudar a desarrollar una buena relación con la sexualidad, basada en la autoestima, así como a fortalecer relaciones de afecto positivas. Tal como indica la Organización Mundial de la Salud (OMS)¹, resulta imprescindible ofrecer a las personas adolescentes y jóvenes una educación sexual integral, que les brinde información precisa, adaptada y lo más completa posible sobre su salud sexual y reproductiva.

Aunque los programas de educación sexual pueden adoptar diferentes formatos y contenidos, las orientaciones técnicas de las Naciones Unidas -desarrolladas conjuntamente por la Organización de las Naciones Unidas para la Cultura, las Ciencias y la Educación (UNESCO), el Fondo de Naciones Unidas para la Población (UNFPA), el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), ONU-Mujeres, ONUSIDA y la OMS- recomiendan que estos programas se basen en un plan de estudios estructurado; sean científicamente correctos; se adapten a las diferentes edades, y sean integrales, es decir, abarquen un conjunto amplio de temas sobre sexualidad y salud sexual y reproductiva, a lo largo de la infancia y la adolescencia.

Hasta la fecha Euskadi ha contado, entre otros materiales de los Departamentos de Salud y Educación, con un *“Programa de prevención de VIH, infecciones de transmisión sexual y embarazo no deseado”*, dirigido al ámbito educativo y que inició su andadura en el año 1989 de la mano del Plan del Sida e Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) de Osakidetza.

En estos últimos años, el conjunto social ha experimentado profundas transformaciones en la percepción de la sexualidad, de la identidad sexual, así como en los comportamientos sexuales y relacionales, especialmente entre las personas más jóvenes. En este sentido, merece una mención destacada la irrupción de tecnologías digitales y su posible influencia en los valores y actitudes ante el sexo y las relaciones sexuales, además de favorecer y multiplicar las oportunidades de encuentro. A esto se añade el amplio acceso que también ofrecen a una variada oferta de comportamientos sexuales explícitos, reales o simulados, en ocasiones asociados a conductas violentas, y que pueden ser asumidos como vectores de aprendizaje. Resulta por tanto imprescindible dar un nuevo y decidido impulso

1. OMS: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/comprehensive-sexuality-education>

a la educación sexual, actualizando contenidos e incorporando realidades incontestables como la diversidad sexual, las redes sociales, la violencia digital o el consumo de pornografía, entre otras. Todo ello, acompañado de una renovación del estilo, imagen y diseño de los contenidos.

Es necesario mencionar también el actual escenario de crecimiento sostenido de las infecciones de transmisión sexual, el cual está teniendo un particular impacto en personas adolescentes y jóvenes, y que reclama una mayor atención hacia la comprensión de este fenómeno de cara a reducirlo y prevenirlo en la mayor medida.

El propio ámbito institucional alienta a su vez la oportunidad de dar pasos en esa misma dirección. De hecho, el Plan de Salud Euskadi 2030 contempla entre sus metas *“reforzar el rol promotor de la salud de los centros educativos que fomente la actividad física, la alimentación saludable, la gestión del estrés y de las emociones, la gestión de la diversidad, el desarrollo afectivo sexual, y que incluya procesos de detección precoz de situaciones de riesgo”* (objetivo 1.2.2); y *“promover la salud afectivo sexual en adolescentes y desplegar programas para la prevención de embarazos no deseados y de infecciones de transmisión sexual”* (objetivo 1.3.3).

Asimismo, el Plan Estratégico de prevención y control del VIH y otras infecciones de transmisión sexual 2022-2030 incluye en su objetivo 1.1 *“desarrollar intervenciones de promoción dirigidas a adolescentes y jóvenes en todos los entornos, así como la educación sexual en el medio educativo y en la familia, priorizando la formación en edades tempranas previas al inicio de las relaciones sexuales”*.

Más recientemente, el 23 de noviembre de 2023, el Parlamento Vasco acordó emplazar al Gobierno Vasco a que, *“a fin de impulsar la educación afectivo sexual, actualice el material educativo y divulgativo para la prevención del VIH y las infecciones de transmisión sexual, y le dé difusión en el medio educativo”*.

Por todo ello, la Dirección de Salud Pública y Adicciones del Departamento de Salud del Gobierno Vasco decide impulsar la creación de un equipo multidisciplinar, con participación del Departamento de Educación y del Plan del Sida e ITS de Osakidetza, que aborde la conformación e implementación de un nuevo programa de educación sexual. Fruto de ese trabajo conjunto, sale a la luz esta propuesta didáctica, concebida y diseñada para colaborar en la educación sexual del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), Bachillerato y Formación Profesional.

CONTENIDO DEL PROGRAMA

El programa de **SALUD SEXUAL PARA PERSONAS ADOLESCENTES Y JÓVENES** está formado por dos recursos pedagógicos: una guía para el alumnado y otra para el profesorado.

La guía para el alumnado **UNA GUÍA DE SALUD SEXUAL PARA SABERLO TODO** contiene información sobre diferentes temas como la salud sexual, los derechos sexuales, los placeres, los deseos, los límites, el consentimiento, los buenos tratos sexuales, la anticoncepción, las Infecciones de Transmisión Sexual, el sexo online y la pornografía. Al mismo tiempo, incorpora materiales audiovisuales para profundizar sobre estas cuestiones, a los que pueden acceder a través de un código QR desde sus teléfonos en la versión impresa, y con un link en la versión digital. El profesorado puede alentar al alumnado a usar esta guía para buscar información durante las sesiones, y también ayudarse de ella para ofrecer distintas explicaciones.

La guía para el profesorado **UNA GUÍA DE SALUD SEXUAL PARA ACOMPAÑAR A PERSONAS ADOLESCENTES Y JÓVENES** incluye 8 propuestas didácticas, cada una con fundamentación, objetivos, contenidos y 3 actividades. Aborda temas como los derechos sexuales, los mensajes que recibimos sobre la sexualidad y las dificultades para hablar de sexo, el consentimiento y los buenos tratos sexuales, las ideas que se tienen sobre las relaciones sexuales y las “primeras veces”, la prevención de los embarazos no deseados y las Infecciones de Transmisión Sexual, el fomento del uso del preservativo, el sexo online o la pornografía. Incluye también diferentes materiales para poder realizar las actividades: vídeos, fichas para rellenar, recursos para juegos o infografías con explicaciones para proyectar.

¿CÓMO USAR ESTA GUÍA?

Las propuestas didácticas están organizadas en una secuencia lógica y se puede llevar a cabo en este orden, pero también aplicar de manera aleatoria según las necesidades de cada grupo-aula o en función de la demanda del propio alumnado.

Se recomienda que se organice la programación de los distintos temas de forma que se puedan trabajar todos a lo largo de los diferentes cursos. Dicha programación debe llevarse a cabo por parte del Departamento de Orientación y con la colaboración del Equipo BAT. También es importante el liderazgo e implicación del Equipo Directivo del centro para conseguir que este programa se cumpla. Esta última cuestión es fundamental de cara a conseguir la implicación del profesorado.

Las propuestas didácticas se pueden utilizar en sesiones de tutoría, pero no únicamente. También se pueden emplear por parte de cualquier docente de área de cualquiera de las etapas mencionadas, siempre que lo considere conveniente o necesario, dado que los temas que se abordan son curriculares.

● RECURSOS

Cada propuesta didáctica propone 3 actividades y es conveniente realizarlas todas para profundizar en cada uno de los temas. Para cada actividad se ofrecen los recursos necesarios para ponerlas en práctica: vídeos, ilustraciones, fichas con tablas, juegos... Todos estos materiales se encuentran a disposición del profesorado en los anexos de cada actividad en la presente guía y, en algunos casos, se ha de guiar al alumnado para que utilice la información que aparece en su guía.

● TEMPORALIZACIÓN

La duración de cada una de las actividades es de una sesión, pero cada docente podrá decidir qué tiempo le quiere dedicar en función de las necesidades del grupo-aula o del nivel de profundidad con el que se quiera trabajar cada uno de los temas.

● OBJETIVOS

El objetivo principal de este programa es lograr que las personas adolescentes y jóvenes adquieran **conocimientos, habilidades y valores** para que puedan tomar decisiones pensadas y responsables sobre su propia vida sexual, previniendo los posibles riesgos. Por tanto, no se trata sólo de **mejorar la información**, sino de **generar un cambio en las actitudes y en las conductas**. Para ello, resulta imprescindible fomentar los procesos de aprendizaje significativo en el aula a través de metodologías activas.

● RELACIÓN DE LA PROPUESTA CON EL CURRÍCULO VIGENTE

Este material es coherente con diferentes aspectos curriculares de los siguientes decretos:

- DECRETO 76/2023, de 30 de mayo, de establecimiento del currículo de Bachillerato e implantación del mismo en la Comunidad Autónoma de Euskadi.
- DECRETO 77/2023, de 30 de mayo, de establecimiento del currículo de Educación Básica e implantación en la Comunidad Autónoma de Euskadi.

En el Artículo 7 del Decreto 77/2023 se desarrollan los objetivos de la Educación Básica y entre ellos cabe destacar:

A) Comprender y asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

B) Desarrollar y consolidar hábitos de autorregulación, estudio y trabajo individual y en equipo, como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

C) Valorar la igualdad de género y respetar la diversidad sexual, de género, étnico-racial o de capacidades. Rechazar los estereotipos que supongan cualquier forma de discriminación entre hombres y mujeres. Conocer los derechos sexuales y reproductivos y ejercerlos desde el respeto a toda persona y desde el autocuidado.

D) Fortalecer las capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en las relaciones con los demás, así como resolver pacíficamente los conflictos y rechazar la violencia, especialmente la violencia machista y la violencia LGBTIfóbica, los prejuicios de cualquier tipo y los comportamientos sexistas.

E) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para adquirir, con sentido crítico, nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.

F) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en diferentes disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar y resolver los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

G) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de las demás personas, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad.

H) Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, incluyendo los animales, y el medio ambiente, y contribuir a su conservación y mejora.

El perfil de salida (Anexo I al DECRETO 77/2023, de 30 de mayo) se constituye en el elemento articulador de los diversos aprendizajes que permitirán al alumnado afrontar con éxito los desafíos y retos a los que habrá de enfrentarse a lo largo de su vida.

La vinculación entre competencias clave y retos del siglo XXI es la que dará sentido a los aprendizajes, al acercar la escuela a situaciones, cuestiones y problemas reales de la vida cotidiana, lo que, a su vez, proporcionará el necesario punto de apoyo para favorecer situaciones de aprendizaje significativas y relevantes, tanto para el alumnado como para el personal docente. Esto incluye:

- Desarrollar hábitos de vida saludable a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal en la promoción de la salud pública.

- Ejercitar la sensibilidad para detectar situaciones de inequidad y exclusión desde la comprensión de sus causas complejas, para desarrollar sentimientos de empatía y compasión.
- Analizar de manera crítica y aprovechar las oportunidades de todo tipo que ofrece la sociedad actual, en particular las de la cultura digital, evaluando sus beneficios y riesgos y haciendo un uso ético y responsable que contribuya a la mejora de la calidad de vida personal y colectiva.

Por su parte, en el Artículo 9, se define el perfil de salida y las competencias clave a desarrollar por el alumnado. De ellas, con este material vamos a contribuir a desarrollar las siguientes:

- D)** Competencia digital.
- E)** Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- F)** Competencia ciudadana.

● ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

El aprendizaje es un proceso personal y siempre se aprende con más entusiasmo aquello que tiene sentido para cada persona y lo que le sirve funcionalmente para su vida. Para fomentar estos procesos de aprendizaje significativo en el aula se precisan metodologías activas. Por esta razón, las actividades que contiene esta guía proponen el trabajo grupal, el debate y los juegos de rol y participativos. Además, incluye muchas preguntas para partir de lo que ya sabe el alumnado, de sus experiencias, emociones e intereses. Es necesario ofrecerle un espacio para que exponga sus ideas, dudas y curiosidades, donde compartir emociones, reflexionar, analizar y debatir para construir saberes de forma colectiva, a partir de todas las aportaciones. Debemos tener claro que no se trata tanto de responder preguntas como de ayudar a encontrar las respuestas.

En este sentido, hay que tener en cuenta que estas metodologías implican que el protagonismo esté en el grupo, que este tiene voz y que puede opinar, incluso para decir cosas con las que no estamos de acuerdo o no nos gustan. También, que pueden surgir opiniones diversas e incluso enfrentadas. Por esto, antes de iniciar las actividades es necesario que el alumnado conozca cómo se va a trabajar y establecer unas normas de funcionamiento previas basadas en el respeto y los buenos tratos.

En las actividades hay momentos de trabajo en grupo grande y en otras ocasiones se propone el trabajo en grupos pequeños (4-5 participantes) o por parejas, en función del trabajo a realizar. Posteriormente siempre hay una puesta en común, dinamizada por el profesorado, quien debe convertirse en una figura clave para que el alumnado sienta que puede hablar en confianza de temas en los que, en ocasiones, no encuentra otras personas adultas con quién poder hacerlo.

Si queremos generar confianza, seguridad, responsabilidad, respeto y empatía, el alumnado debe sentirse escuchado y percibir que lo que dice es importante. Así, es bueno abrirnos a escuchar y a recoger propuestas, interesándonos por lo que les interesa. Quizás esta guía sirva como un lugar de encuentro y de aprendizaje colectivo e intergeneracional.

● EVALUACIÓN

Se presenta una propuesta de autoevaluación² (ver orden de evaluación de 22 de enero de 2024, artículo 8-6) con el alumnado participante:

Se propone realizar un breve pero sistemático proceso de autoevaluación con el alumnado, bien al finalizar cada actividad, bien al concluir cada propuesta didáctica. En esos momentos se puede llevar a cabo, de manera breve, la autoevaluación del alumnado, por medio de tres breves preguntas:

- ¿Qué he aprendido?
- ¿Qué nos ha salido bien en las actividades realizadas?
- ¿En qué tenemos que mejorar?

Esta evaluación se puede realizar por medio de procedimientos diferentes: utilizando post-it, comentándolo en grupos pequeños y llevándolo luego al grupo grande, por medio de lluvia de ideas. El profesorado puede decidir cuál es la forma que mejor se adapta a cada grupo-aula.

2. ORDEN de 22 de enero de 2024, del Consejero de Educación, por la que se regula la evaluación en Educación Infantil y la evaluación, la promoción y la titulación, en su caso, en Educación Básica y en Bachillerato.

● II PLAN DE COEDUCACIÓN PARA EL SISTEMA EDUCATIVO VASCO, EN EL CAMINO HACIA LA IGUALDAD Y EL BUEN TRATO

Este material didáctico es coherente con el *II Plan de coeducación para el sistema educativo vasco, en el camino hacia la igualdad y el buen trato*³ en el que se formulan los 8 pilares de la de la coeducación:

1. Pensamiento crítico ante el sexismo.
2. Uso no sexista del lenguaje y las imágenes.
3. Integración del saber de las mujeres y su contribución social e histórica.
4. Transformación pacífica de conflictos, con proyectos de convivencia coeducativa.
5. Autonomía personal e independencia económica.
6. Espacios en el centro educativo y actividades extraescolares y complementarias.
7. Educación afectiva y sexual en igualdad.
8. Prevención y actuación ante la violencia contra las mujeres.

Las distintas propuestas didácticas sirven para fomentar algunos de estos pilares:

1. Pensamiento crítico ante el sexismo.

El análisis con perspectiva de género permite reconocer la existencia de desigualdades por razón de género, y se convierte en una estrategia fundamental para prevenir el sexismo en el aula. En este sentido, es importante que apliquemos este tipo de análisis crítico de manera transversal en los diferentes contenidos de esta guía y que tengamos en cuenta que las vivencias de la sexualidad están atravesadas por normas de género que es necesario flexibilizar para conseguir una sociedad más justa e igualitaria.

7. Educación afectiva y sexual en igualdad.

La educación sexual es esencial para el crecimiento personal y el desarrollo de una actitud positiva y responsable hacia la propia

3. EUSKO JAURLARITZA-GOBIERNO VASCO. HEZKUNTZA SAILA: II Plan de coeducación para el sistema educativo vasco, en el camino hacia la igualdad y el buen trato, Vitoria-Gasteiz, 2019.

sexualidad y las sexualidades de las demás personas. Incorporar la perspectiva de género en la educación sexual es esencial para el desarrollo de conocimientos, habilidades psicosociales, valores y actitudes, que favorezcan conductas y relaciones sustentadas en el ejercicio de los derechos sexuales y la igualdad de género.

8. Prevención y actuación ante la violencia contra las mujeres.

La educación sexual es un factor preventivo frente a la violencia de género porque permite desnaturalizar algo que es cultural: la discriminación de las mujeres y la brecha de género respecto a su placer, deseo y disfrute, y el aprendizaje de masculinidades tradicionales dominantes que dificultan la igualdad. En este sentido, es fundamental fomentar una actitud crítica frente a las desigualdades de género y promover la corresponsabilidad respecto a los cuidados sexuales y la toma de decisiones responsables.

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA DE SALUD SEXUAL PARA PERSONAS ADOLESCENTES Y JÓVENES

Al finalizar cada curso escolar se enviará a los centros educativos de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato y Formación Profesional, un formulario mediante el cual se evaluarán diferentes aspectos de este Plan: nivel de implementación, niveles en los que se ha llevado a cabo, nivel de satisfacción, dificultades encontradas, etc. Dicha evaluación se llevará a cabo conjuntamente por los Departamentos de Salud y Educación y Osakidetza.

PROPUESTA DIDÁCTICA 1: MIS DERECHOS SEXUALES

La Organización Mundial de la Salud (OMS)⁴ define la salud sexual como “un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad, la cual no es la ausencia de enfermedad, disfunción o incapacidad”. Dice, además, que “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” y que “para que la salud sexual se logre y se mantenga, los derechos sexuales de todas las personas deben ser respetados, protegidos y ejercidos a plenitud”.

Los Derechos Sexuales son los Derechos Humanos que las personas tienen en relación a su sexualidad. Estos derechos son reconocidos por la comunidad internacional como derechos universales e inalienables que deben ser respetados, protegidos y cumplidos por todas las personas (a nivel individual) y por todos los países (a nivel colectivo). Conocer los derechos sexuales es clave para poder disfrutarlos y exigirlos cuando sean vulnerados.

Los derechos fundamentales en relación a la salud sexual son los siguientes:

- Derecho a la libertad sexual
- Derecho a la autonomía, integridad y seguridad sexual
- Derecho a la privacidad sexual
- Derecho a la equidad sexual
- Derecho al placer sexual
- Derecho a la expresión emocional
- Derecho a la libre asociación sexual
- Derecho a la toma de decisiones reproductivas, libres y responsables
- Derecho a la información basada en el conocimiento científico
- Derecho a la educación sexual
- Derecho a la atención de la salud sexual

El Anexo para profesorado: Derechos Sexuales ([pág. 23](#)) contiene el listado con estos 11 derechos y su definición.

4. https://www.who.int/es/health-topics/sexual-health#tab=tab_1

● **OBJETIVOS:**

- Conocer los derechos sexuales y su relación con el concepto de salud sexual.
- Reflexionar sobre la responsabilidad individual y colectiva para que se cumplan los derechos sexuales.
- Adquirir habilidades para reivindicar los derechos sexuales.

● **CONTENIDOS:**

- Concepto de salud sexual.
- Los derechos sexuales y la responsabilidad individual y colectiva.
- Adquisición de habilidades sociales y de solidaridad.

ACTIVIDAD 1.

LA SALUD SEXUAL Y LOS DERECHOS SEXUALES

DURACIÓN Una sesión.

RECURSOS NECESARIOS

- Anexo: Derechos Sexuales (ver Guía profesorado, [pág. 23](#)).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Comenzamos la actividad (en grupo grande) con la pregunta:

- ¿Qué entendéis por salud sexual?

Recogemos impresiones del grupo en la pizarra y relacionamos este concepto con el bienestar y el disfrute de la sexualidad.

Después, preguntamos:

- ¿Tendrían que existir unos derechos relacionados con la sexualidad?
- ¿Sabéis si existen?
- ¿Qué es necesario para poder disfrutar de nuestras sexualidades y vivirlas de una forma positiva y saludable?

Dividimos la clase en grupos pequeños (4-5 participantes) y les proponemos pensar en diferentes derechos que todas las personas deberíamos tener respecto a la sexualidad. Dejamos un tiempo para que cada grupo consensue cuáles deberían ser y ponemos ideas en común en grupo grande, recogiendo las ideas principales en la pizarra.

Repasamos los derechos sexuales. Para ello, podemos pedir al alumnado que consulte las páginas 7-9 de la Guía para el alumnado en la que los nombra y los define. También se incluyen en esta guía en el *Anexo para profesorado: Derechos Sexuales* ([pág. 23](#)) por si prefieres proyectarlos para verlos en colectivo.

Preguntas para el debate:

- ¿Qué ideas de las que se han propuesto coinciden con los derechos sexuales o podrían encajar en alguno de ellos?
- ¿Cuáles no concuerdan con ninguno?
- ¿Hay alguna que sea opuesta a estos derechos? ¿por qué?

Repasamos en grupo grande los 11 derechos sexuales poniendo el foco en la importancia de conocerlos para poder disfrutarlos, exigirlos cuando no sean respetados y cumplirlos.

ACTIVIDAD 2.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA QUE SE CUMPLAN LOS DERECHOS SEXUALES?

DURACIÓN Una sesión.

RECURSOS NECESARIOS

- Anexo: Derechos Sexuales (ver Guía profesorado, [pág. 23](#)).
- Anexo: Ficha 1. ¿Qué podemos hacer para que se cumplan los derechos sexuales? (ver Guía profesorado, [pág. 24](#)).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Retomamos los 11 Derechos Sexuales y preguntamos (en grupo grande):

- ¿Creéis que alguno de estos derechos no se está respetando?
- ¿Cuáles?
- ¿En qué contextos?
- En nuestras vidas cotidianas... ¿hay alguno que no se esté cumpliendo? ¿por qué?

Recogemos ideas e impresiones y las apuntamos en la pizarra.

Dividimos la clase en grupos pequeños (4-5 participantes) y pedimos al alumnado que rellene la *Ficha 1: ¿Qué podemos hacer para que se cumplan los derechos sexuales?* ([pág. 24](#)) que contiene el Anexo para el profesorado, en la que tienen que escribir cada derecho sexual y pensar qué se puede hacer para que se cumpla, tanto a nivel individual como colectivo.

Dejamos un tiempo para que cada grupo piense sus estrategias y ponemos ideas en común, anotando las más significativas en la pizarra. Es importante transmitir el mensaje de que el disfrute responsable de todos los derechos humanos exige que todas las personas respeten los derechos de las demás.

ACTIVIDAD 3.

REIVINDICAR LOS DERECHOS SEXUALES

DURACIÓN Una sesión.

RECURSOS NECESARIOS

- Anexo: Derechos Sexuales (ver Guía profesorado, [pág. 23](#)).
- Cartulinas, lápices, rotuladores, recortes de revistas para hacer collage...

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Dividimos la clase en parejas (o grupos de 3) y a cada una le asignamos un derecho sexual y una cartulina. Les pedimos que elaboren un cartel explicando en qué consiste cada uno de esos derechos y por qué es importante que sean respetados para disfrutar de nuestras sexualidades. Pueden incluir texto e imágenes, dejando libertad de expresión.

Se realiza una puesta en común en grupo grande de los carteles realizados por todos los grupos, en la que deben explicar qué han hecho, porqué y qué han querido reivindicar.

Para finalizar, acordamos (grupo grande), en qué lugar del centro educativo (también puede ser en la clase) se quieren colocar los carteles.

También sería interesante, pensar en un modo de dar a conocer el trabajo realizado al resto del alumnado del centro: exponiéndolo en lugar transitable, publicando mensajes en las redes sociales del Instituto, haciendo un podcast en la radio escolar, si la hubiera, etc.

ANEXO PARA PROFESORADO I

DERECHOS SEXUALES

DERECHO A LA LIBERTAD SEXUAL

Disfruta de tu sexualidad como quieras, como te haga sentir mejor, sin que nadie se aproveche, te explote o abuse de ti y sin que tú se lo hagas a nadie.

DERECHO A LA AUTONOMÍA, INTEGRIDAD Y SEGURIDAD SEXUAL

Toma tus propias decisiones sobre tu vida sexual. Incluye el control y el disfrute de tu cuerpo libre de tortura, mutilación o violencia de cualquier tipo.

DERECHO A LA PRIVACIDAD SEXUAL

Puedes tomar decisiones individuales sobre tus conductas sexuales, disfrutando de lo que te haga sentir bien en el ámbito de la intimidad, pero **siempre respetando los derechos sexuales de otras personas**.

DERECHO A LA EQUIDAD SEXUAL

En el ámbito de la sexualidad **¡todas las personas tienen los mismos derechos!** Da igual su sexo, identidad, orientación sexual, raza, clase social, edad o limitaciones físicas, psicológicas o emocionales.

DERECHO AL PLACER SEXUAL

Tienes derecho a tener una vida sexual satisfactoria, placentera y segura. El placer sexual incluye el autoerotismo y la masturbación.

DERECHO A LA EXPRESIÓN EMOCIONAL

Tienes derecho a expresar tu sexualidad mediante la comunicación, el contacto, las emociones y el amor.

DERECHO A LA LIBRE ASOCIACIÓN SEXUAL

Puedes decidir qué tipo de relación quieres tener. Esto implica tener la pareja que a ti te guste (o no tenerla), casarte, divorciarte o establecer otros tipos de asociaciones sexuales responsables y consensuadas.

DERECHO A LA TOMA DE DECISIONES REPRODUCTIVAS, LIBRES Y RESPONSABLES

Puedes decidir tener criaturas, cuántas, dónde y con quién (o no tenerlas). También tienes derecho a decidir libremente sobre tu cuerpo, utilizando métodos anticonceptivos o abortando si el embarazo no es deseado.

DERECHO A LA INFORMACIÓN BASADA EN EL CONOCIMIENTO CIENTÍFICO

Tienes derecho a acceder a una información sexual científica, libre y ética. Por eso, no te fíes de Pornhub o TikTok y **¡sigue leyendo esta guía!**

DERECHO A LA EDUCACIÓN SEXUAL

Tienes derecho a recibir una educación sexual que te facilite conocimientos, habilidades y valores para tomar decisiones libres, informadas y responsables sobre tu propia vida sexual. **¿No estás teniendo una buena educación sexual? ¡Pues exígesela a las personas adultas que te rodean!**

DERECHO A LA ATENCIÓN DE LA SALUD SEXUAL

Tienes derecho a que te ofrezcan todas las posibilidades para prevenir riesgos, dificultades, preocupaciones o problemas sexuales. **¡Esta guía pretende ayudarte en esta tarea!**

FICHA 1.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA QUE SE CUMPLAN LOS DERECHOS SEXUALES?

	A nivel individual	A nivel colectivo
1. Derecho a ...		
2. Derecho a ...		
3. Derecho a ...		
4. Derecho a ...		
5. Derecho a ...		
6. Derecho a ...		
7. Derecho a ...		
8. Derecho a ...		
9. Derecho a ...		
10. Derecho a ...		
11. Derecho a ...		

PROPUESTA DIDÁCTICA 2. MENSAJES SOBRE LA SEXUALIDAD Y DIFICULTADES PARA HABLAR DE SEXO

Las personas adolescentes reciben en su día a día muchos mensajes relacionados con la sexualidad: de sus familias, amistades, centros educativos, redes sociales u otros medios de comunicación. Es importante conocer el imaginario que tienen sobre la sexualidad, contrarrestando falsas creencias y poniendo en valor los aspectos positivos.

Las personas adultas seguimos teniendo una tarea pendiente con la educación sexual ya que, muchas veces, por miedo, por vergüenza o por no tener claro cómo abordar el tema, sólo hablamos de sexualidad desde los peligros y aspectos negativos del sexo. Por otro lado, desde el ámbito educativo, a menudo, solo ofrecemos contenidos relativos a la reproducción, utilizando un lenguaje técnico que no resulta útil para abordar esferas de la sexualidad vinculadas a los placeres, los deseos, las emociones, las relaciones y los buenos tratos. Mientras tanto, las redes sociales, la pornografía, la publicidad u otros medios de comunicación transmiten información sobre la sexualidad cargada de mitos y estereotipos sobre las relaciones sexuales y afectivas.

Esta falta de educación sexual repercute negativamente en la capacidad que tienen las personas adolescentes y jóvenes para hablar sobre sexualidad, quienes acaban recurriendo al argot, al chiste o a la broma para poder expresarse. Por esta razón, es necesario dotar de habilidades comunicativas y ofrecer una terminología adecuada.

Mediante programas de educación sexual⁵ bien diseñados y bien impartidos se apoya la toma de decisiones positivas en torno a la salud sexual. Se ha demostrado que las personas jóvenes tienen más probabilidades de iniciar la actividad sexual más tarde, y cuando tienen relaciones sexuales hacerlo de forma más segura, si están mejor informadas sobre la sexualidad, las relaciones sexuales y sus derechos.

5. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/comprehensive-sexuality-education>

● **OBJETIVOS:**

- Conocer las principales fuentes de las que reciben mensajes relacionados con la sexualidad.
- Analizar estos mensajes valorando cuáles favorecen las conductas sexuales saludables y cuáles no.
- Adquirir habilidades para hablar de sexualidad empleando un lenguaje adecuado.

● **CONTENIDOS:**

- Las fuentes de información sobre sexualidad.
- Análisis crítico de las fuentes de información y de los mensajes que ofrecen.
- Adquisición de habilidades lingüísticas para el uso de un lenguaje adecuado sobre sexualidad.

ACTIVIDAD 1.

LOS MENSAJES QUE RECIBO SOBRE SEXUALIDAD

DURACIÓN Una sesión.

RECURSOS NECESARIOS

- Anexo: Ficha 1. Los mensajes que recibo sobre la sexualidad (ver Guía profesorado, [págs. 31 y 32](#)).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Introducimos la actividad comentando que vamos a reflexionar sobre los distintos mensajes que recibimos sobre la sexualidad, identificando las diferentes fuentes a través de las cuales nos llegan.

Hacemos grupos pequeños (4-5 participantes) y entregamos a cada uno la *Ficha 1: Los mensajes que recibo sobre la sexualidad* ([págs. 31 y 32](#)) que contiene el *Anexo para profesorado*. Se trata de una tabla con algunas fuentes de información como la familia, el centro educativo, las amistades, las redes sociales o la publicidad.

Dejamos un tiempo para que piensen sobre los mensajes que reciben de cada uno de estos agentes sociales y les pedimos que los vayan apuntando.

Una vez completada esta parte, preguntamos si reciben información a través de otros medios y pedimos que los anoten en las casillas en blanco, con sus correspondientes mensajes. Quizás aparezcan agentes como la pornografía, la música, los videojuegos o las series.

Después, les pedimos que completen la segunda parte de la tabla en la que tienen que valorar del 1 al 10 la utilidad de estos mensajes, valorando si son positivos o negativos y por qué.

Abrimos debate (grupo grande) y recogemos las ideas que vaya proponiendo el alumnado en la pizarra:

- ¿Qué fuentes tienen más peso en vuestra educación sexual?
- ¿Qué mensajes están transmitiendo?
- ¿Cómo valoráis cada una ?

Ponemos ideas en común e identificamos y ponemos en valor aquellas que fomenten la salud sexual y los buenos tratos.

ACTIVIDAD 2.

DIFICULTADES PARA HABLAR DE SEXO

DURACIÓN Una sesión.

RECURSOS NECESARIOS

Anexo: Tarjetas dificultades para hablar de sexo (ver Guía profesorado, [pág. 33](#)).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Iniciamos la actividad con las preguntas (grupo grande):

- ¿Os resulta fácil hablar sobre sexualidad con otras personas?
- ¿Con quién soléis hablar del tema?
- ¿Podéis hacerlo con alguna persona adulta?

Recogemos impresiones y explicamos que la falta de espacios para hablar de una forma segura sobre sexualidad hace que, muchas veces, usemos palabras coloquiales y en tono de broma. Sin embargo, si queremos vivir nuestra sexualidad de una forma positiva y satisfactoria es necesario que aprendamos a comunicarnos sobre este tema.

Dividimos la clase en 5 grupos y a cada uno le entregamos 2 tarjetas (las tenemos que recortar) de las que contiene el *Anexo para profesorado: Dificultades para hablar de sexo* ([pág. 33](#)), con palabras relacionadas con la sexualidad. Les pedimos que piensen y anoten todos los sinónimos que conocen en el argot o lenguaje coloquial para referirse a ellas.

Dejamos un tiempo para que trabajen en grupo y ponemos en común, iniciando debate (en grupo grande):

- ¿Cómo nos sentimos al leer estas palabras fuera del contexto habitual de la broma o el chiste?
- ¿Por qué usamos el argot para hablar del sexo?
- ¿Nos aporta seguridad conocer las palabras correctas?
- ¿En qué contextos es necesario utilizarlas?
- Las diferentes palabras que hemos ido anotando para cada término... ¿revelan algo sobre las actitudes sociales diferentes hacia la sexualidad de hombres y mujeres? ¿por qué?

Recogemos impresiones en la pizarra, poniendo en valor la igualdad y la responsabilidad a la hora de usar el lenguaje, y consensuamos el que vamos a utilizar en el aula.

ACTIVIDAD 3.

¡NECESITAMOS + EDUCACIÓN SEXUAL!

DURACIÓN Una sesión.

RECURSOS NECESARIOS No es necesario ningún material específico.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Hacemos grupos pequeños (4-5 participantes) y les proponemos escribir una carta para pedir a las personas adultas más y mejor educación sexual.

Para orientar la actividad preguntamos:

- ¿A quién le mandaríais la carta?
- ¿Por qué consideráis importante que estas personas os ofrezcan educación sexual?
- ¿Cómo os gustaría que fuera?
- ¿Para qué la necesitáis?

Pedimos que redacten la carta, usando las palabras adecuadas para referirse a la sexualidad. Las ponemos en común y recogemos impresiones grupales. Si las cartas van dirigidas a las familias, el profesorado o el centro, podemos hacérselas llegar. En función de a quién se van a enviar se puede utilizar la opción del correo electrónico.

ANEXO PARA PROFESORADO II

FICHA 1. LOS MENSAJES QUE RECIBO SOBRE LA SEXUALIDAD

FUENTE	MENSAJES	UTILIDAD (DEL 1 AL 10)	RAZONES
Familia			
Centro educativo			
Amistades			
Redes Sociales			
Publicidad			

FICHA 1. LOS MENSAJES QUE RECIBO SOBRE LA SEXUALIDAD

FUENTE	MENSAJES	UTILIDAD (DEL 1 AL 10)	RAZONES

DIFICULTADES PARA HABLAR DE SEXO



PENE

VULVA

ANO

MAMA

COITO

MASTURBACIÓN

ORGASMO

EXCITACIÓN

CUNNILINGUS

FELACIÓN

PROPUESTA DIDÁCTICA 3. CONSENTIMIENTO Y BUENOS TRATOS SEXUALES

La educación sexual dota a la infancia y la adolescencia de conocimientos, habilidades, actitudes y valores que les ayudarán a tomar decisiones pensadas y responsables sobre su propia vida sexual y a establecer relaciones basadas en la protección de los derechos sexuales y los buenos tratos.

Existe la falsa creencia de que hablar de sexualidad fomenta la actividad sexual, cuando se ha demostrado sistemáticamente lo contrario: tener información previa sobre la sexualidad, la salud sexual, y los derechos asociados a ella, retrasa las prácticas y hace que cuando se produzcan se hagan de una forma más segura y satisfactoria. Fomentar el respeto, el consentimiento y tener recursos a los que acudir si se necesita ayuda reduce, además, los riesgos de violencia, explotación y abusos.

El consentimiento sexual es el acuerdo para participar en una actividad sexual. Conocer qué es, cómo debe darse y la importancia que tiene, es fundamental para prevenir la violencia sexual y fomentar las relaciones basadas en los buenos tratos. Sin embargo, no podemos limitarnos a dar información porque para ponerlo en práctica es necesario adquirir diferentes habilidades. Por ejemplo, comunicativas: para poder establecer límites personales, expresando honestamente lo que Sí apetece hacer y lo que NO, y para escuchar y respetar los límites de las demás personas, consensuando las diferentes prácticas. También hay que saber identificar y gestionar las distintas emociones que experimentamos al decir que no (la culpa) y al recibir noes (la frustración), y tener recursos para responder a la presión que, algunas veces, se ejerce en el ámbito sexual.

Todas las personas tienen derecho a escoger qué hacer, con quién y cómo, en el ámbito de la sexualidad. Por eso, es importante dejar claro que si se obliga o presiona a alguien para realizar prácticas sexuales que no quiere hacer, se están vulnerando estos derechos y es violencia sexual (y, por tanto, un delito). Las relaciones sexuales tienen que estar basadas en los valores de los buenos tratos: el consentimiento, los consensos, la comunicación, la escucha, el respeto, la empatía, la responsabilidad y corresponsabilidad.

● **OBJETIVOS:**

- Comprender qué es el consentimiento sexual y las características que tiene, reconociendo situaciones que implican violencia sexual.
- Adquirir habilidades para identificar emociones al dar y recibir noes, y responder a la presión en contextos sexuales.
- Conocer los buenos tratos sexuales y ponerlos en valor como ingredientes indispensables para tener relaciones sexuales seguras y satisfactorias.

● **CONTENIDOS:**

- Consentimiento sexual y sus características.
- Violencia sexual.
- Adquisición de habilidades para identificar emociones al dar y recibir noes.
- Adquisición de habilidades para identificar emociones ante la presión en contextos sexuales.
- Buenos tratos sexuales.
- Relaciones sexuales seguras y satisfactorias.

ACTIVIDAD 1.

¡HOLA, CONSENTIMIENTO!

DURACIÓN Una sesión.

RECURSOS NECESARIOS

- Video corto: "El consentimiento sexual explicado con té"
<https://www.youtube.com/watch?v=E4WTnJCMrH8&t=5s>
- Anexo: El consentimiento tiene que ser... (ver Guía profesorado, [pág. 41](#)).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Iniciamos la actividad preguntando al alumnado (grupo grande):

- ¿Qué es el consentimiento?
- ¿En qué situaciones habéis oído hablar de esta palabra?
- ¿Qué importancia tiene en el terreno de la sexualidad?
- ¿Tenéis claro cómo se debe dar y recibir el consentimiento?

Recogemos ideas del grupo en la pizarra.

A continuación, proyectamos el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=E4WTnJCMrH8&t=5s>

Abrimos debate:

- ¿Qué cuenta el video?
- ¿Cómo se aplica a las relaciones sexuales?
- ¿Qué pasa si alguien cambia de opinión durante un encuentro sexual?
- ¿En qué situaciones es imposible dar el consentimiento?
- ¿Cuáles son las claves para que se garantice el consentimiento?

Recogemos ideas y las anotamos en la pizarra. Podemos consultar cuáles son estas claves en las páginas 18-19 de la Guía para el alumnado y en el *Anexo para el profesorado: El consentimiento tiene que ser...* ([pág. 41](#)). Nos detenemos en cada una de ellas y en la importancia de respetar los límites de otras personas, dejando claro que si no hay consentimiento no hablamos de sexo, sino de violencia sexual.

Para analizar esta cuestión desde la perspectiva de género preguntamos:

- ¿Hay diferencias entre chicos y chicas a la hora de dar y recibir el consentimiento?
- ¿Cuáles?
- ¿Qué podemos hacer para mejorar la situación?

Ponemos ideas en común (en grupo grande) destacando el valor de la igualdad y el respeto a los derechos sexuales.

ACTIVIDAD 2.

LOS NOES Y LAS EMOCIONES

DURACIÓN Una sesión.

RECURSOS NECESARIOS

Vídeo corto "Los gritones": <https://www.youtube.com/watch?v=7EHO7Q8FjsM>

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Iniciamos la actividad proyectando el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=7EHO7Q8FjsM>

Abrimos debate (grupo grande):

- ¿Qué pasa en el video?
- ¿Cómo creéis que se siente cada personaje?
- ¿Alguna vez os habéis visto en una situación similar?
- ¿Qué habéis hecho?

Recogemos ideas, apuntamos en la pizarra y profundizamos en cómo nos hace sentir decir que no y recibir noes.

Por un lado, preguntamos:

- ¿Nos cuesta, a veces, decir que no?
- ¿Por qué razones?
- ¿Cómo nos hace sentir?

Ponemos ideas en común haciendo hincapié en que poner límites puede ser a veces una tarea complicada porque queremos agrandar o complacer. Sin embargo, las personas tenemos derecho a ser honestas y a decir que NO sin miedos y sin culpas. Todas vamos a dar noes y a recibirlos a lo largo de nuestras vidas y todos los noes deben ser respetados: ¡NO es NO!

Por otro lado, también es importante indagar en:

- ¿Cómo nos sentimos cuando nos dicen que no?
- ¿Qué cosas pensamos?
- ¿Qué cosas hacemos?
- ¿Cómo lidiamos con las distintas emociones?

Explicamos que está bien sentir estas emociones, pero debemos aprender a gestionarlas para respetar siempre a las demás personas.

Les pediremos que expliquen qué estrategias tienen para lidiar con las emociones negativas y realizaremos una puesta en común.

Finalmente, podemos recoger en distintos soportes lo que significa y nos supone decir que no y recibir noes, y en cómo nos hace sentir, para poder comparar las diferentes emociones y las diferentes estrategias que solemos utilizar, y analizar si son adecuadas.

ACTIVIDAD 3.

FRASES DE PRESIÓN

DURACIÓN Una sesión.

RECURSOS NECESARIOS

- Anexo: Ficha 1. Frases de presión (ver Guía profesorado, [pág. 42](#)).
- Anexo: Buenos tratos sexuales (ver Guía profesorado, [pág. 43](#)).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Dividimos a la clase en pequeños grupos (4-5 personas) y les entregamos la *Ficha 1. Frases de presión* ([pág. 42](#)), que contiene el Anexo para profesorado, en la que aparecen diferentes afirmaciones. Les pedimos que, una por una, vayan detectando:

- Por qué son formas de presión.
- Cómo nos hacen sentir.
- De qué formas podríamos defender nuestros límites frente a estas situaciones.

Una vez finalizada la actividad por grupos, ponemos ideas en común (grupo grande) y recogemos las ideas que vayan saliendo en la pizarra.

Para completar la actividad revisamos cuáles son los buenos tratos sexuales: la Guía para el alumnado los contiene en la página 21 y también los puedes encontrar en el *Anexo para profesorado: Buenos tratos sexuales* ([pág. 43](#)), por si prefieres proyectarlos.

En grupos pequeños (4-5 participantes), les pedimos que busquen propuestas alternativas a estas frases de presión desde los buenos tratos. Por ejemplo:

- "Lo haremos cuando sintamos seguridad y tengamos ganas"
- "Si no te apetece hacer una cosa, podemos hacer otra que sí quieras"
- "Quiero que sientas la seguridad de que voy a respetar tus límites"
- ...

Recogemos las propuestas de cada grupo y realizamos una puesta en común en grupo grande.

ANEXO PARA PROFESORADO III

EL CONSENTIMIENTO TIENE QUE SER:

VOLUNTARIO:

Sin coacción ni chantaje emocional. Las personas se tienen que sentir libres y cómodas para decir que sí y que no.
¡Lo hago porque quiero, sin presiones!

CONSCIENTE:

Las personas borrachas, dormidas, drogadas o inconscientes no pueden dar su consentimiento.
¡Para decir sí tengo que estar OK, si estoy KO es un NO!

CONSENSUADO:

La comunicación es fundamental.
¡Hablar de lo que nos apetece hacer y de lo que no es la clave!

ESPECÍFICO:

Se da para una práctica concreta, pero no es extensible a todas.
Acceder a que te den un masaje en la espalda ¡no significa que te puedan tocar el culo!
Y si... ¿nos vamos preguntando?

CONTINUADO:

Es necesario prestar atención para comprobar que ambas personas estamos bien. Podemos usar gestos, palabras, preguntas...

REVERSIBLE:

Puede cambiar en cualquier momento. A veces, se nos quitan las ganas y ¡no pasa nada!
En cualquier momento del encuentro se puede decir que ya no nos apetece seguir o que preferimos hacer otra cosa.

FICHA 1. FRASES DE PRESIÓN

Todo el mundo lo hace menos tú.

Si me quisieras lo harías por mí.

Si no quieres hacerlo conmigo buscaré a otra persona.

Si lo hacemos mejorará la relación.

Si no querías hacerlo ¿para qué me calientas?

No me puedes dejar a medias.

Nos emborrachamos para que te relajes y te dejes llevar.

Te gusta hacerte de rogar,
pero te apetece tanto como a mí.

#CONSENTIMIENTO:

Todas las personas que participen en un encuentro sexual tienen que querer. Esto no se intuye, ni se adivina, ni se presupone: ¡Se pregunta!

#CONSENSOS:

Todas las personas que participan en un encuentro sexual tienen que ponerse de acuerdo en lo que quieren hacer. Lo que tú quieres hacer y que coincida con lo que quiera hacer la otra persona: ¡es un consenso!

#COMUNICACIÓN:

Habla, pregunta y observa el lenguaje corporal: ¡hay muchas formas de comunicarse!

#ESCUCHA:

Para que la comunicación sea eficaz hay que recibir la información que nos manda la otra persona sobre sus límites, deseos o necesidades.

#RESPETO:

Hazle caso a las personas con las que te relacionas y no te saltes sus límites. Respeta los noes porque, por el motivo que sea, son noes.

#EMPATÍA:

Es lo contrario a la indiferencia. Asume que te estás relacionando con otra persona que también tiene necesidades, deseos, placeres, sentimientos, emociones...

#CUIDADOS:

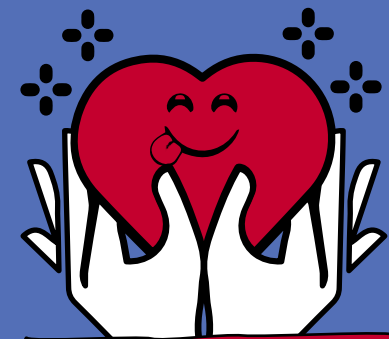
Siempre deben ir en dos direcciones: el cuidado propio y el cuidado de las personas con las que te relacionas. Prevenir consecuencias no deseadas es cuidarte y cuidaros.

#RESPONSABILIDAD:

Es la capacidad de responder de tus actos, asumiendo sus consecuencias. También implica cumplir con ciertas obligaciones, por ejemplo, los derechos sexuales. Si sabemos lo que está mal y conocemos lo que nos hace mal, tenemos que ser coherentes.

#CORRESPONSABILIDAD:

No puedes esperar que sea la otra persona la que se responsabilice de tu sexualidad. Esto es un trabajo en equipo y la responsabilidad debe ser compartida.



#BUENOSTRATOSSEXUALES

PROPUESTA DIDÁCTICA 4. RELACIONES SEXUALES Y PRIMERAS VECES

Los mensajes sociales que recibimos sobre las relaciones sexuales las vinculan insistentemente con el coito y la penetración. Esta práctica se presenta como la más importante y placentera, necesaria para tener relaciones “completas” y para “perder la virginidad”. Al mismo tiempo, el resto de opciones, que son muchas y variadas, son entendidas como “preliminares” o complementos para acabar llegando a ella. Es importante revisar este modelo sexual y evidenciar que existen muchas formas de disfrutar de la sexualidad y de sentir placer. Cada persona tiene unos gustos y preferencias personales, que se deben ir descubriendo mediante el conocimiento del propio cuerpo y la experimentación, siempre consensuados si son compartidos. En este sentido, no se trata tanto de pensar en prácticas concretas, sino en cómo hacen sentir a las personas que participan. Además, es importante conocer que las alternativas al sexo coital son más seguras porque previenen los embarazos no deseados y disminuyen el riesgo de contraer Infecciones de Trasmisión Sexual.

Por otro lado, es necesario entender que no existe una “primera vez” que debamos asociar la penetración, sino muchas “primeras veces” (el primer beso, las primeras caricias, la primera masturbación compartida...) y que todas son importantes. Adelantarse a estas “primeras veces” es fundamental para que se pueda disfrutar de ellas en el momento que se produzcan, y mediar con las distintas presiones sociales y del entorno.

● OBJETIVOS:

- Reconocer diferentes prácticas sexuales alternativas a la penetración como opciones vinculadas al placer y a la seguridad.
- Adquirir habilidades para comunicarse y consensuar prácticas sexuales.
- Reflexionar sobre los mitos, dudas, miedos o inseguridades vinculados a las “primeras veces”, facilitando herramientas para hacer frente a la presión social.

● CONTENIDOS:

- Diferentes tipos de prácticas sexuales alternativas.
- Consenso.
- Adquisición de habilidades comunicativas.

ACTIVIDAD 1.

RELACIONES SEXUALES: ¿SOLO PENETRACIÓN?

DURACIÓN Una sesión.

RECURSOS NECESARIOS

- Anexo: Ficha 1 (ver Guía profesorado, [pág. 51](#)).
- Anexo: Las personas tienen sexo por razones distintas (ver Guía profesorado, [pág. 52](#)).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Dividimos la clase en grupos pequeños (4-5 participantes) y a cada uno le entregamos la Ficha 1 que contiene el *Anexo para el profesorado* ([pág. 51](#)) que está dividida en dos partes. En la primera, tienen que anotar las razones por las que creen que las personas tienen sexo.

Dejamos un tiempo para que consensuen y posteriormente, recogemos ideas (en grupo grande), poniendo en valor la diversidad de motivos.

La Guía para el alumnado contiene en la página 22 algunas sugerencias de las que nos podemos ayudar. Puedes pedirle que las consulte ahí o también las tienes en el *Anexo para el profesorado* ([pág. 52](#)), por si las quieres proyectar.

De nuevo, en grupos pequeños, deberán rellenar la segunda parte de ficha, en la que tienen que escribir las prácticas sexuales que conocen. Una vez completada esta parte, les pedimos que vayan comprobando práctica por práctica cuáles de las razones que han apuntado en el primer listado se cumplen. Seguramente, serán todas exceptuando “tener bebés” que es la única que se puede dar mediante el coito.

Abrimos debate (en grupo grande):

- ¿Por qué el coito se considera la práctica sexual más importante? y ¿la más placentera?
- ¿Es esto cierto?
- ¿Se puede disfrutar del resto de prácticas?
- ¿Es posible que nos puedan gustar más que el coito?
- ¿Cuáles son las ventajas del sexo no coital?

Se pueden señalar, entre otras, que se elimina el riesgo de un embarazo no deseado y de contraer ITS, que se aprende a obtener placer a través de otras zonas del cuerpo diferentes a los genitales, que aumenta la capacidad orgásmica o que no se necesitan preservativos ni anticonceptivos para llevarlas a cabo.

ACTIVIDAD 2.

RELACIONES SEXUALES Y CONSENSOS

DURACIÓN Una sesión.

RECURSOS NECESARIOS

- Anexo: Ficha 2 (ver Guía profesorado, [pág. 53](#)).
- Anexo: Indicaciones para juego de rol (ver Guía profesorado, [pág. 54](#)).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Pedimos que de forma individual se inventen un personaje. Tienen que ponerle un nombre y pensar sobre sus gustos, deseos e intereses en el terreno sexual.

Dejamos un tiempo para que completen esta tarea y hacemos parejas. Ahora, los personajes van a reproducir una supuesta cita. En primer lugar, tenemos que consensuar si estas personas se conocen, cuál es su vínculo y en qué situación van a tener sexo.

A continuación, les entregamos la Ficha 2 que incluye el *Anexo para profesorado* ([pág. 53](#)) y que contiene un diagrama de Venn en el que deben anotar las preferencias de cada uno de los dos personajes, para después, comprobar en cuáles sí están de acuerdo. Dejamos un tiempo para debatir y establecer pactos entre cada pareja.

Después, explicamos que vamos a representar un juego de rol y pedimos 3 parejas voluntarias. A cada una de ellas le vamos a dar una de las indicaciones que contiene el *Anexo para el profesorado: Indicaciones para juego de rol* ([pág. 54](#)).

El resto de la clase debe observar lo que sucede y anotar lo que le resulte interesante. Una vez hechas las 3 representaciones, abrimos debate, en primer lugar, preguntando a las personas que han interpretado las escenas:

- ¿Cómo os habéis sentido?

Después, interpelamos al resto de la clase:

- ¿Qué les ha parecido cada escena?
- ¿Qué actitudes tenían cada uno de los personajes?
- ¿Cuáles nos parecen más positivas?

Recogemos ideas del grupo en la pizarra y ponemos en valor la importancia de los buenos tratos en las relaciones sexuales.

ACTIVIDAD 3.

¿PRIMERA VEZ O PRIMERAS VECES?

DURACIÓN Una sesión.

RECURSOS NECESARIOS No es necesario ningún material específico.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Dividimos la clase en grupos pequeños (4-5 participantes) y les pedimos que imaginen cómo sería la “primera vez ideal” entre dos personas. Dejamos que trabajen de forma grupal y que construyan las diferentes historias. Posteriormente, hacemos puesta en común (grupo grande) y abrimos debate:

- ¿Qué se ha entendido por “primera vez”?
- ¿Por qué se relaciona normalmente con la penetración?
- ¿De qué medios recibimos ese mensaje?
- ¿No existen en realidad muchas “primeras veces”?

Analizamos colectivamente los relatos de cada grupo y apuntamos ideas en la pizarra:

- ¿Qué actitudes tienen los personajes?
- ¿Son distintas entre chicos y chicas? ¿por qué?
- ¿Qué emociones (curiosidad, alegría, afecto, miedo, ansiedad, vergüenza) aparecen representadas en las historias?

Ponemos ideas en común y profundizamos:

- ¿De qué formas afecta la presión de grupo a cómo vivimos las “primeras veces”?
- ¿Qué es necesario valorar para saber si es el momento adecuado?

En este sentido, podemos destacar cuestiones como el conocimiento (tenemos la información necesaria), la libertad (lo hacemos porque queremos), la intimidad (estamos a gusto con esa persona, lugar y momento), la seguridad (sentimos protección), la respuesta a los propios deseos (y no al de otras personas) y el consentimiento.

ANEXO PARA PROFESORADO IV

FICHA1:

RAZONES POR LAS QUE LAS PERSONAS TIENEN RELACIONES SEXUALES	PRÁCTICAS SEXUALES QUE CONOCES



LAS PERSONAS TIENEN SEXO POR RAZONES DISTINTAS



Para dar y obtener placer

Para divertirse y disfrutar

Porque les resulta excitante

Para compartir deseos, afectos o emociones.

Para compartir intimidad

Para crear un vínculo con la otra persona

Porque están enamoradas y les parece romántico

Por curiosidad

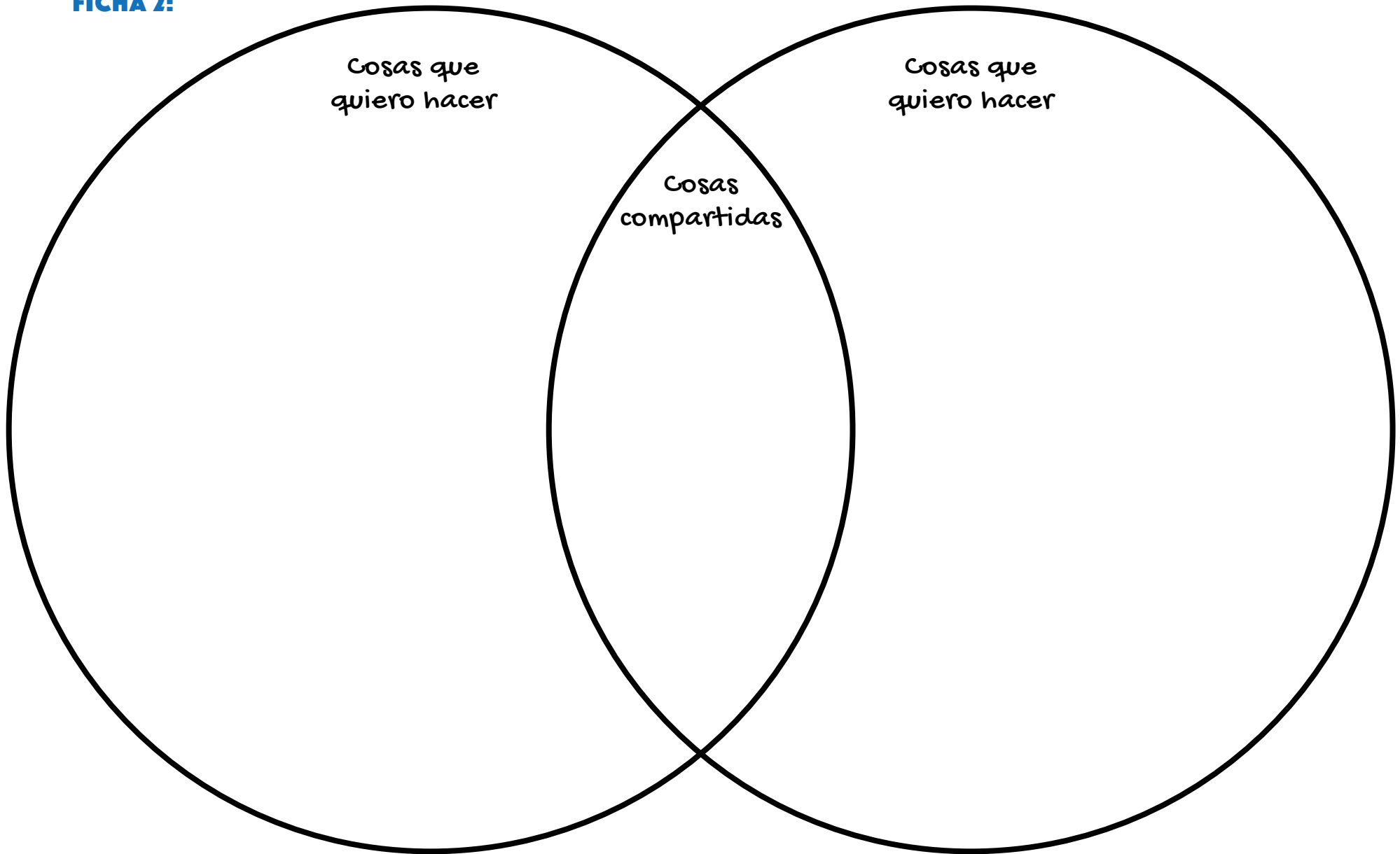
Para liberar estrés o relajarse

Para probar o experimentar algo nuevo

Para tener un bebé



FICHA 2:



INDICACIONES PARA JUEGO DE ROL

Pareja 1



PERSONAJE A	PERSONAJE B
<ul style="list-style-type: none">- Propones las prácticas que te apetecen.- Insistes y tratas de convencer a la otra persona.	<ul style="list-style-type: none">- Esperas a que te hagan una propuesta y la valoras en función de las cosas que quieres hacer.

Pareja 2

PERSONAJE A	PERSONAJE B
<ul style="list-style-type: none">- Insistes en que quieres mantener relaciones sexuales con penetración.	<ul style="list-style-type: none">- Te apetece hacer todo lo que incluye tu lista siempre y cuando no haya penetración.

Pareja 3

PERSONAJE A	PERSONAJE B
<ul style="list-style-type: none">- Explicas las cosas que te apetece hacer y escuchas las de la otra persona, tratando de llegar a un consenso.	<ul style="list-style-type: none">- Explicas las cosas que te apetece hacer y escuchas las de la otra persona, tratando de llegar a un consenso. Lo único que no te apetece hoy es la penetración.

PROPUESTA DIDÁCTICA 5. PREVENCIÓN DE EMBARAZOS NO DESEADOS E INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)

El sexo sin protección es un factor de riesgo que puede ocasionar dos tipos de consecuencias negativas: los embarazos no deseados y la adquisición y transmisión de diferentes ITS, cuya incidencia es cada vez es más alta entre las personas jóvenes. Para prevenir estos riesgos, en primer lugar, es necesario poder percibirlos y tener los conocimientos y habilidades adecuadas para poder evitarlos. Por esta razón, es necesario trabajar la percepción del riesgo, teniendo en cuenta algunas circunstancias que pueden complicar esta tarea durante la adolescencia: la necesidad de exploración y de experimentar cosas nuevas, el sentimiento de invulnerabilidad, la dificultad para pensar a largo plazo, la valoración social del riesgo o la necesidad de integración en el grupo de iguales y la presión que este ejerce. También remarcar el valor del preservativo como método más completo y seguro para protegernos de estos riesgos.

Por otro lado, es importante facilitar información sobre los distintos métodos anticonceptivos y sobre la importancia de la corresponsabilidad respecto a los embarazos no deseados, así como sobre las ITS: qué son, cómo se transmiten, qué formas hay de prevenirlas y de practicar los cuidados en las relaciones sexuales. El objetivo es que puedan tomar decisiones pensadas y responsables sobre su propia vida sexual y se sientan capaces de realizar comportamientos preventivos, facilitando así que sucedan.

● OBJETIVOS:

- Identificar prácticas de riesgo que posibilitan el embarazo y las ITS.
- Conocer los métodos anticonceptivos y reflexionar sobre la corresponsabilidad, poniendo en valor el uso del preservativo.
- Comprender la importancia de protegerse frente a las ITS y poner en valor los cuidados sexuales.

● CONTENIDOS:

- Prácticas de riesgo frente a los embarazos no deseados y las ITS.
- Métodos anticonceptivos.
- Corresponsabilidad.
- Cuidados sexuales.

ACTIVIDAD 1.

PRÁCTICAS CON RIESGO Y SIN RIESGO

DURACIÓN Una sesión.

RECURSOS NECESARIOS

- Anexo: Ficha 1. Prácticas con riesgo y sin riesgo (ver Guía profesorado, [pág. 63](#)).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Dividimos la clase por grupos y les entregamos la *Ficha 1. Prácticas con riesgo y sin riesgo* ([pág. 63](#)), que contiene el Anexo para el profesorado, en la que en primer lugar deben hacer un listado de las prácticas sexuales que conocen, para después analizar y marcar cuáles tienen riesgo de embarazo, por un lado, y de contraer una ITS, por otro.

Abrimos debate (grupo grande):

- ¿Qué hace falta para que se produzca un embarazo?

Destacamos la idea de que solo una práctica (el coito) posibilita el embarazo y que el resto son alternativas seguras de las que poder disfrutar si queremos evitarlo. Después, preguntamos por las prácticas de riesgo respecto a las ITS. En este caso, se deben incluir cualquier tipo de penetración vaginal o anal y las prácticas buco-genitales.

Volvemos a abrir debate:

- ¿Por qué creéis que las personas asumen riesgos en sus prácticas sexuales?
- ¿Qué factores pueden estar influyendo en que esto pase?
- ¿Influye nuestro género en cómo asumimos los riesgos?
- ¿De qué forma?
- ¿Qué podemos hacer para evitar estos riesgos?

Recogemos ideas, ponemos en valor el sexo seguro y responsable e insistimos en la idea de que el preservativo es el método más completo para prevenir tanto los embarazos no deseados como las ITS.

ACTIVIDAD 2.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS Y CORRESPONSABILIDAD

DURACIÓN Una sesión.

RECURSOS NECESARIOS

- Vídeo corto: "Cómo sucede un embarazo"
<https://www.youtube.com/watch?v=XmdWzwrdfU>
- Vídeo corto métodos anticonceptivos:
<https://www.tiktok.com/@dr.rawdy/o/7204616257172278555?q=metodosanticonceptivoshombresymujeres&t=1716726354585>
- Anexo: Ficha 2. Crucigrama métodos anticonceptivos (ver Guía profesorado, [pág. 64](#)).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Iniciamos la actividad explicando, en grupo grande, que si queremos tener coitos seguros frente a los embarazos no deseados es necesario usar métodos anticonceptivos. Si durante el desarrollo de la actividad percibimos que existen dudas o curiosidades sobre el proceso de fecundación y el embarazo, podemos proyectar este video:

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

Dividimos la clase en grupos pequeños (4-5 participantes) y les entregamos la *Ficha 2: Crucigrama métodos anticonceptivos* ([pág. 64](#)), que contiene el Anexo para profesorado. Dejamos un tiempo para realizar la actividad y ponemos en común las soluciones.

Abrimos debate (grupo grande):

- ¿Conocíais todos estos métodos anticonceptivos?
- ¿Os suena alguno más?
- ¿Qué es eso de los falsos métodos?
- ¿Qué ventajas y desventajas creéis que tiene cada método?
- ¿Cuál se adapta mejor a la realidad de las personas jóvenes? ¿por qué?

Podemos utilizar la Guía para el alumnado (pag. 24 - 33) para profundizar en cada uno de estos métodos, y que conozcan su forma y algunas de sus peculiaridades. También para ahondar en los falsos métodos y en la desinformación que nos llega sobre este tema.

Después, proyectamos este video:

<https://www.tiktok.com/@dr.rawdy/o/7204616257172278555?q=metodosanticonceptivos+hombres+y+mujeres&t=1716726354585>

Preguntamos en grupo grande:

- ¿Es igual la responsabilidad entre hombres y mujeres a la hora de prevenir los embarazos no deseados?
- ¿Cómo pueden implicarse todas las personas en esta tarea?

En grupos pequeños de nuevo, les pedimos que busquen soluciones donde la responsabilidad sea compartida. Por ejemplo, proponer prácticas alternativas al coito, informarse sobre los distintos métodos, apoyar a las personas que los usen... Es fundamental destacar la importancia del uso del preservativo como método más igualitario y completo, ya que lo puede usar y adquirir cualquier persona, y al mismo tiempo que previene de las ITS.

ACTIVIDAD 3.

PREVENCIÓN Y CUIDADOS FRENTE A LAS ITS

DURACIÓN Una sesión.

RECURSOS NECESARIOS

- Anexo: Tarjetas ITS (ver Guía profesorado, [pág. 66](#)).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

El *Anexo para el profesorado: Tarjetas ITS* ([pág. 66](#)) contiene unas tarjetas que debemos recortar, entregando una a cada persona del grupo. 4 tienen escrita la palabra “ITS”, otras 4 la palabra “protección” y las 22 restantes el término “sin protección” (son las más abundantes y las que debemos retirar en función del número de participantes). Las entregamos boca abajo sobre la mesa y les decimos que no las pueden mirar. Las van a descubrir después de la actividad.

Les pedimos que se levanten y caminen por la clase. Indicamos que pueden pararse con quien quieran a conversar sobre las ITS, sobre si les suena alguna y sobre lo que han oído hablar sobre ellas. Dejamos un rato para que se relacionen a su antojo y les pedimos que se vuelvan a sentar.

Pedimos que descubran sus cartas y que las personas que tengan las tarjetas con la palabra ITS levanten la mano.

Después preguntamos al resto:

- ¿Os habéis parado a hablar con alguna de estas personas?

Si es así tienen que levantar la mano. Si alguna de esas personas tiene la palabra protección debe bajar la mano. Observamos a las personas que continúan con la mano levantada y volvemos a hacer la misma pregunta:

- ¿Os habéis parado a hablar con alguna de estas personas?

Repetimos la dinámica hasta que la mayoría tenga la mano arriba, exceptuando las personas con la tarjeta de protección.

Abrimos debate (en grupo grande):

- ¿Comprendemos ahora por qué se transmiten tan rápido las ITS?
- ¿Qué podemos hacer para prevenirlas?

Dividimos al alumnado en grupos pequeños (4-5 participantes) de la siguiente forma y les damos las siguientes indicaciones:

- Las 4 cartas con las palabras ITS tendrán que buscar en la Guía para el alumnado información sobre las distintas ITS y sobre los síntomas que producen para poder detectarlas.
- Las 4 cartas con la palabra “protección” tendrán que buscar información sobre los métodos de protección más adecuados para prevenir las ITS.
- Las cartas restantes se dividen en 2 grupos más pequeños: uno tendrá que buscar información sobre el estigma social que se asocia con las ITS, y de qué formas puede ser un obstáculo importante para la prevención y asistencia. El otro tendrá que buscar formas de autocuidado y de cuidar a las parejas sexuales respecto a las ITS.

La Guía para el alumnado contiene esta información entre las páginas 42 y 56.

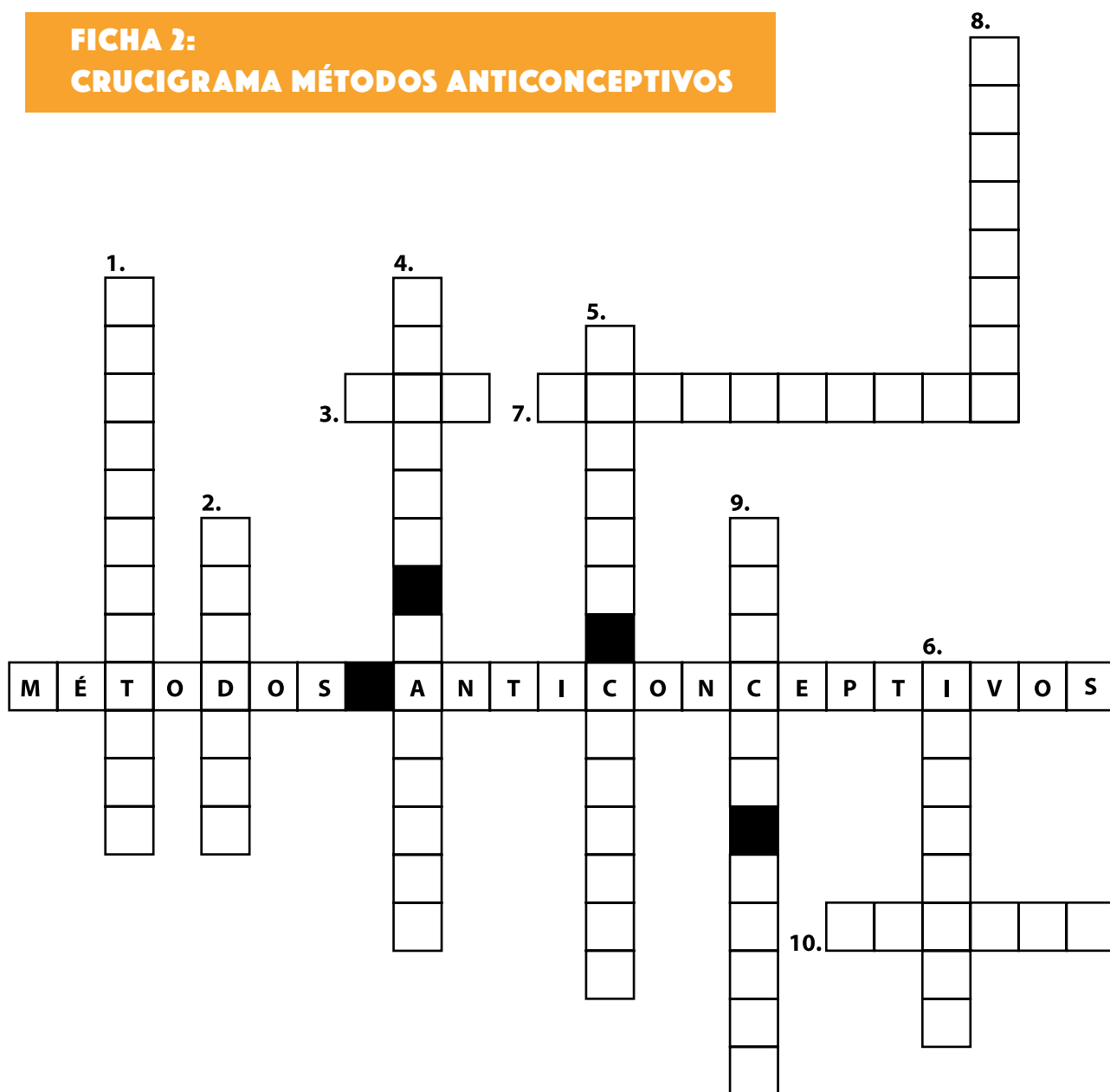
En grupo grande, compartimos las aportaciones de cada grupo y las apuntamos en la pizarra, destacando la importancia del uso de protección y de los cuidados sexuales.

ANEXO PARA PROFESORADO V

FICHA 1. PRÁCTICAS CON RIESGO Y SIN RIESGO

PRÁCTICA SEXUAL	RIESGOS	
	EMBARAZO	ITS

FICHA 2: CRUCIGRAMA MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS



1. Funda de látex (o un material similar) que se coloca en la vagina o sobre el pene en erección.
2. Pastilla de toma diaria que contiene hormonas que evitan la ovulación.
3. Objeto en forma de T que se coloca en el útero. Hay de dos tipos: de cobre y con hormonas.
4. Aro con hormonas que se introduce en el interior de la vagina durante 3 semanas, descansando una.
5. Adhesivo con hormonas que se pega sobre la piel.
6. Varilla que se coloca en el antebrazo mediante una mínima incisión indolora y que libera hormonas.
7. Método quirúrgico y definitivo que se practica en los testículos
8. Método quirúrgico y definitivo que se práctica en las trompas uterinas.
9. Falso método que consiste en retirar el pene de la vagina antes de eyacular y que conlleva riesgo de embarazo
10. Forma coloquial de llamar al método más completo e igualitario para prevenir embarazos no deseados e Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)

FICHA 2: CRUCIGRAMA MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS SOLUCIONES

1. Funda de látex (o un material similar) que se coloca en la vagina o sobre el pene en erección.

PRESERVATIVO

2. Pastilla de toma diaria que contiene hormonas que evitan la ovulación.

PÍLDORA

3. Objeto en forma de T que se coloca en el útero. Hay de dos tipos: de cobre y con hormonas.

DIU

4. Aro con hormonas que se introduce en el interior de la vagina durante 3 semanas, descansando una.

ANILLO VAGINAL

5. Adhesivo con hormonas que se pega sobre la piel.

PARCHE CUTÁNEO

6. Varilla que se coloca en el antebrazo mediante una mínima incisión indolora y que libera hormonas.

IMPLANTE

7. Método quirúrgico y definitivo que se practica en los testículos

VASECTOMÍA

8. Método quirúrgico y definitivo que se practica en las trompas uterinas.

LIGADURA

9. Falso método que consiste en retirar el pene de la vagina antes de eyacular y que conlleva riesgo de embarazo

MARCHA ATRÁS

10. Forma coloquial de llamar al método más completo e igualitario para prevenir embarazos no deseados e Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)

CONDÓN



TARJETAS ITS

ITS

CON PROTECCIÓN

CON PROTECCIÓN

SIN PROTECCIÓN

SIN PROTECCIÓN

ITS

ITS

CON PROTECCIÓN

SIN PROTECCIÓN

SIN PROTECCIÓN

ITS

ITS

CON PROTECCIÓN

CON PROTECCIÓN

SIN PROTECCIÓN

SIN PROTECCIÓN

SIN PROTECCIÓN

SIN PROTECCIÓN

SIN PROTECCIÓN

SIN PROTECCIÓN

SIN PROTECCIÓN

SIN PROTECCIÓN

SIN PROTECCIÓN

SIN PROTECCIÓN

SIN PROTECCIÓN

SIN PROTECCIÓN

SIN PROTECCIÓN

SIN PROTECCIÓN

SIN PROTECCIÓN

SIN PROTECCIÓN

PROPUESTA DIDÁCTICA 6. SIEMPRE CON PRESERVATIVO

El preservativo es el método más completo y seguro porque evita los embarazos no deseados al mismo tiempo que protege frente a las Infecciones de Transmisión Sexual. Además, es el método más igualitario porque lo puede comprar, llevar y colocar cualquier persona. Para garantizar su efectividad es necesario usarlo correctamente, en todas las relaciones sexuales y desde el principio hasta el final. Conocer esta información, además de adquirir habilidades para ponerla en práctica, es esencial para garantizar la salud sexual de las personas adolescentes y jóvenes.

Si queremos naturalizar el uso de los preservativos deben saber cómo manipularlos, confiar en su resistencia si se usan de forma adecuada, poder planificar su compra y las formas de conservarlos o tener herramientas para proponer y consensuar su uso. También es una tarea fundamental reflexionar de una forma crítica sobre los mitos y falsas creencias que todavía existen sobre el uso de preservativo: que es poco natural, que implica desconfianza hacia la pareja, que hace perder la sensibilidad, que interrumpe la relación... Como contrapartida debemos ofrecer un modelo sexual donde la protección se entienda como fuente de placer, autocuidado y responsabilidad con el cuidado de las personas con las que nos relacionamos.

Los preservativos más comunes son los externos (pensados para los penes), pero también existen preservativos internos (pensados para las vaginas y el ano). Son unos tubos flexibles de poliuretano que se introducen en la vagina o ano y que recubren sus paredes y parte de la zona externa (vulva- alrededor del ano). Tienen dos anillos, uno en cada extremo. Uno de ellos está cerrado para impedir el paso del semen. El otro está abierto para permitir la penetración. Su principal ventaja es que se pueden colocar mucho antes de que empiece el encuentro sexual con penetración. La desventaja que son más caros y que solo se pueden encontrar en farmacias o por internet, por lo que no son tan accesibles.

● OBJETIVOS:

- Comprender el valor preventivo de los preservativos y adquirir habilidades para saber usarlos correctamente.
- Entrenarse en responder a los argumentos que se utilizan para no utilizar preservativo.
- Dotar de recursos para proponer y negociar el uso del preservativo, aprendiendo a lidiar con las situaciones de presión para no usarlo.

● CONTENIDOS:

- Valor preventivo de los preservativos.
- Adquisición de habilidades de protección.
- Entrenamiento en el uso del preservativo y en la argumentación para su uso.
- Negociación en el uso del preservativo.

ACTIVIDAD 1.

PRESERVATIVOS ¿CÓMO SON? ¿CÓMO SE PONEN?

DURACIÓN Una sesión.

RECURSOS NECESARIOS

- Preservativos.
- Anexo: Tarjetas pasos preservativo (ver Guía profesorado, [pág. 75](#)).
- Anexo: Instrucciones para poner y quitar el preservativo (ver Guía profesorado, [pág. 81](#)).
- Anexo: Estructura cooperativa “cadena de preguntas” ([pág. 83](#)).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Dividimos la clase en grupos pequeños (4-5 personas), y repartimos preservativos para que puedan manipularlos. Que sepan cómo son y cómo funcionan y se familiaricen con ellos, ayudará a que los puedan usar con más seguridad en el momento en que sea necesario. Les pedimos que lo abran y lo desenrollen.

Después les retamos a comprobar su resistencia: pueden hincharlos de aire, estirarlos con las manos...

Algunos preservativos pasarán la prueba y otros se rasgarán. Esto servirá para explicar que los preservativos son muy resistentes, siempre y cuando se utilicen correctamente. Pueden ser frágiles si se engancha con algún elemento punzante o cortante como las uñas o los dientes.

Después, pedimos 10 personas voluntarias y a cada una le entregamos una de las tarjetas que contiene el *Anexo para el profesorado* ([pág. 75](#)), en las que vemos diferentes pasos para un uso correcto del preservativo desde el principio hasta el final. Pedimos a estas personas que sujeten estas tarjetas y el resto del grupo deberá revisar el orden y modificarlo hasta que sea el correcto.

El orden adecuado es:

1. Erección.
2. Apretar la punta para quitar el aire.
3. Desenrollar el preservativo.
4. Penetración.
5. Eyaculación.
6. Sujetar la base.
7. Retirar el pene de la vagina o el ano.
8. Retirar el preservativo.
9. Hacer un nudo en la parte de arriba.
10. Tirar a la basura.

Para que puedan ver de una forma más gráfica el proceso de poner y retirar el preservativo podemos pedir al alumnado que consulte las páginas 29 - 30 de la Guía del alumnado. También puedes encontrar los distintos pasos en el *Anexo para el profesorado: ¿Cómo se pone un preservativo?* ([pág. 81](#)) de esta guía, por si lo quieres proyectar.

Una vez completada la secuencia, abrimos debate (grupo grande):

- ¿Cuáles son los errores más frecuentes que se pueden cometer al ponerse un preservativo?
- ¿Qué fases de la utilización del preservativo son especialmente importantes para prevenir que el semen se derrame?
- ¿Qué dificultades tenemos, además de ponerlos, respecto a los preservativos?
- ¿Es fácil adquirirlos?
- ¿Dónde podemos hacerlo?
- ¿Dónde se deben guardar para que se conserven en buen estado?

Ponemos ideas en común, resolviendo dudas y creencias erróneas.

En este caso, podemos proponer las preguntas o dar voz al alumnado a través de la estructura cooperativa "cadena de preguntas". En el *Anexo para el profesorado* ([pág. 83](#)). se explican los distintos pasos para poner en marcha esta metodología.

ACTIVIDAD 2.

EXCUSAS PARA NO USAR PRESERVATIVO Y RESPUESTAS LÓGICAS

DURACIÓN Una sesión.

RECURSOS NECESARIOS

- Anexo: Ficha 1. Excusas para no usar preservativo (ver Guía profesorado, [pág. 85](#)).
- Anexo: Excusas para no usar preservativo y respuestas lógicas (ver Guía alumnado, pág. 34).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Iniciamos la actividad preguntando: ¿cuáles son las excusas para no usar preservativo que habéis escuchado? En las películas, en las series, en las redes sociales vemos representadas muchas de ellas. Dividimos la clase en grupos y le entregamos a cada uno la *Ficha 1: Excusas para no usar preservativo* ([pág. 85](#)), que contiene el *Anexo para profesorado*, con una casilla para escribir estas excusas y otra para argumentar en su contra poniendo en valor el uso de protección.

Después de realizar la actividad, hacemos una puesta en común en grupo grande y se recogen las ideas que vayan saliendo en la pizarra, poniendo el foco en las respuestas a las excusas más habituales.

La Guía para el alumnado contiene en la página 34, algunos ejemplos tanto de excusas, como de posibles respuestas. Esta guía también las incluye en el *Anexo: Excusas para no usar el preservativo y respuestas lógicas* ([pág. 85](#)).

ACTIVIDAD 3.

CON O SIN PRESERVATIVO

DURACIÓN Una sesión.

RECURSOS NECESARIOS

- Anexo: Indicaciones para juego rol (ver Guía profesorado, [pág. 86](#)).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Dividimos la clase en grupos pequeños (4-5 participantes) y les proponemos que vamos a hacer un juego de roles. Elegimos a dos personas para escenificar unos papeles que les vamos a asignar y el resto van a participar observando y evaluando lo que pasa, anotando todo aquello que les parezca interesante.

El *Anexo: Indicaciones para juego rol* ([pág. 86](#)) contiene unas tarjetas que debemos recortar con las indicaciones para las personas que interpretan los dos roles.

La situación que se plantea es la siguiente: *los personajes A y B salen juntos desde hace algún tiempo. Ambos desean mantener relaciones sexuales coitales. Lo han hablado y lo han decidido, pero no se ponen de acuerdo en el uso del preservativo.*

Dejamos un tiempo para la escenificación dentro de cada grupo y abrimos debate en grupo grande. En primer lugar, preguntando a las personas que interpretaban los papeles cómo se han sentido.

Después, incluimos al resto de la clase:

- ¿Qué ha pasado en cada grupo?
- ¿Creéis que estas situaciones se dan en la vida real?
- ¿Los chicos y las chicas identifican los mismos inconvenientes para no usar preservativo?
- ¿Cuáles han sido los argumentos que han tenido más peso en la discusión, tanto en contra como a favor del preservativo?
- ¿Se os ocurren otros argumentos?
- ¿Cómo se ha resuelto la situación?

Realizaremos una puesta en común en grupo grande, recogeremos las ideas que vayan saliendo en la pizarra y ponemos en valor aquellas que fomenten las relaciones seguras, igualitarias y responsables.

ANEXO PARA PROFESORADO VI

TARJETAS PASOS PARA COLOCAR EL PRESERVATIVO

ERECCIÓN



**APRETAR LA
PUNTA
PARA
QUITAR EL AIRE**

DESEENROLLAR EL PRESERVATIVO



PENETRACIÓN

EYACULACIÓN



SUJETAR LA BASE

**RETIRAR EL PENE
DE LA VAGINA
O EL ANO**



**RETIRAR EL
PRESERVATIVO**

**HACER UN NUDO
EN LA PARTE DE
ARRIBA**



**TIRAR A LA
BASURA**

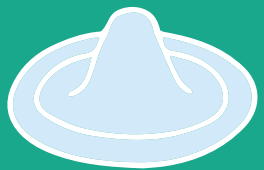
PRESERVATIVOS EXTERNOS:

¿Cómo se ponen?

1. Antes de empezar comprueba el estado y la fecha de caducidad. Si está caducado o en mal estado es más fácil que se rompa, así que... ¡no te la juegues!

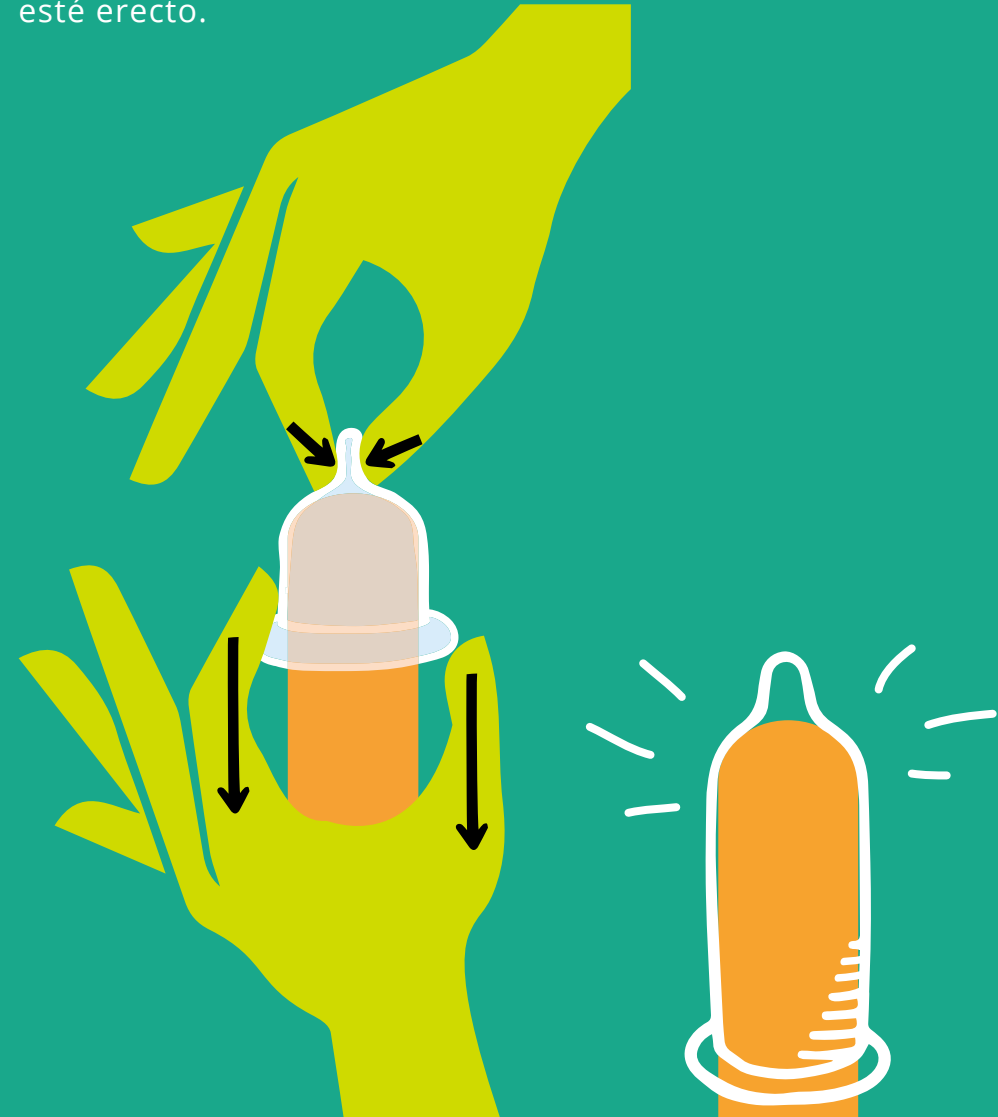


2. Abre el envoltorio con cuidado de no dañar el preservativo que está dentro. No uses los dientes y cuidado con las uñas. La mayoría de los preservativos están lubricados, por lo que puede que los notes un poco resbaladizos cuando los saques.



3. Están enrollados y en la punta tienen un depósito al cual va a parar el semen después de la eyaculación.

4. Sujeta el depósito entre los dedos pulgar e índice para que no quede aire dentro, ya que esto puede hacer que se rompa. Con la otra mano, desenrolla el preservativo a lo largo de pene. En este paso es importante que el pene esté erecto.



PRESERVATIVOS EXTERNOS:

¿Cómo se quitan?

1. Sujeta la base para que, si has eyaculado, el semen no salga mientras sacas el pene de la vagina o el ano. Es importante que lo hagas antes de que se pierda la erección para que el semen no salga.

2. Cuando el pene esté totalmente fuera del cuerpo de la otra persona, quítate el preservativo con cuidado y haz un nudo en la base para que el semen no salga.

3. ¡Tíralo! No lo hagas en el váter... ¡mejor en la papelera!



ESTRUCTURA COOPERATIVA “CADENA DE PREGUNTAS”⁶

La cadena de preguntas es una herramienta cooperativa que permite repasar temas trabajados hasta el momento, preparar un examen o hacer una evaluación formativa, y comprobar hasta qué punto se han conseguido los objetivos previstos. También sirve para resolver dudas y rectificar o ajustar, si es preciso, la programación.

Durante 3 minutos aproximadamente cada equipo piensa una pregunta sobre el tema a tratar y se la plantea al equipo que se encuentra a su lado, siguiendo un orden determinado (por ejemplo, la dirección de las agujas del reloj). Se trata de preguntas fundamentales (que consideren que podrían salir en un examen) sobre cuestiones trabajadas en la clase, pensadas para ayudar al resto de equipos.

Pasados los 3 minutos, una persona portavoz de un equipo plantea la pregunta al equipo siguiente, el cual la responde, y, seguidamente, la persona portavoz de este hace una pregunta al equipo que viene a continuación. Así sucesivamente hasta que el último equipo hace la pregunta al primer equipo que ha intervenido y que ha empezado la “cadena de preguntas”.

Cada equipo tiene dos personas portavoces: una para hacer la pregunta que han pensado conjuntamente y otra para dar la respuesta que ha pensado el grupo. Si una pregunta ya ha sido planteada con anterioridad, no se puede repetir y se salta el equipo que ha planteado.

Acabada la primera ronda, se dejan otros 3 minutos más para pensar nuevas preguntas y se inicia una nueva cadena, pero en dirección contraria.

Crterios para potenciar la participación y la interacción:

- Para asegurar la participación, las personas portavoces del equipo (la que hace la pregunta a otro equipo y la que responde la pregunta que han planteado a su equipo) cambian a cada ronda.
- Debe asegurarse que las personas participantes con más dificultades a la hora de comunicarse oralmente –que también deben ejercer el rol de portavoz– dispongan del apoyo adecuado por parte de otras personas del equipo.

⁶ El Programa CA/AC («Cooperar para Aprender/Aprender a Cooperar») forma parte del Proyecto PAC: Programa didáctico inclusivo para atender en el aula alumnado con necesidades educativas diversas. Una investigación evaluativa. Ministerio de Educación y Ciencia (Referencia: SEJ2006-01495/EDUC).

FICHA 1: EXCUSAS PARA NO USAR PRESERVATIVO

EXCUSA PARA NO USAR PRESERVATIVO	RESPUESTA

EXCUSAS PARA NO USAR PRESERVATIVO Y RESPUESTAS LÓGICAS

MITOS

“ME APRIETA”

Se fabrican de distintos tamaños ¡elige bien tu talla!

“SOY ALÉRGICO AL LÁTEX”

Existen de otros materiales ¡infórmate!

“NO LO TENGO A MANO”

¿Algún supermercado, farmacia o máquina expendedora cerca? ¿Hacemos otra cosa? Planificar tus encuentros sexuales no los hace menos sexys, sino más seguros.

“CORTA EL ROLLO”

Lo que corta el rollo son las posibles consecuencias no deseadas...

“NO SE SIENTE EL MISMO PLACER”

El placer no está relacionado sólo con lo físico, también con lo psicológico. Quizás, el preservativo te haga perder un poco de sensibilidad, pero ¿no te compensa saber que mañana no tendrás que preocuparte por nada? ¡Eso también es placentero! ¡#cerodramas!

“SÍ SE LLEVA, SE VA A LO QUE SE VA”

¿Y a que se va? a pasárselo bien ¿no? Saber que no se van a presentar consecuencias indeseadas aumenta los placeres y evita sentimientos de agobio, arrepentimiento y culpa.

“SI ES LA PRIMERA VEZ NO PUEDE HABER EMBARAZO”

Esto no va de si es la primera, la tercera o la décima vez: si ambas personas son fértiles ¡puede haber embarazo!

“SI LO QUIERES USAR ES PORQUE NO CONFÍAS EN LA OTRA PERSONA”

La protección no tiene nada que ver con la confianza. Bueno, ¡sí! Está bien sentir la confianza que da la protección para poder relajarte y disfrutar de las sensaciones placenteras sin agobiarte por nada.

“SI LO QUIERES USAR ES PORQUE NO QUIERES A LA OTRA PERSONA”

El amor no es un método de protección frente al embarazo y las ITS...

¡Como te quiero y me quiero: nos protejo!

“ES ABURRIDO”

Pues, hagámoslo divertido ¿qué se te ocurre? El sexo si es seguro, es doblemente sexy.
¡Usa condón y pásatelo bien!

ANEXO: INDICACIONES PARA JUEGO DE ROL.



PERSONAJE A

- No quieres usar preservativo. No lo has utilizado con otras parejas y crees que B debería aceptar tu deseo:
 - Para demostrarte que confía en ti.
 - Porque no has tenido nunca una ITS.
 - Porque el preservativo disminuye el placer y hace perder la espontaneidad.
 - Porque opinas que con la “marcha atrás” es suficiente.
- Intentas convencer a B.

PERSONAJE B

- Tienes claro que quieres usar preservativo. Has tenido relaciones coitales con otras personas y siempre lo has usado. Lo quieres usar porque:
 - Previene las ITS y es un anticonceptivo seguro.
 - Te proteges tú y proteges a tu pareja.
 - Sientes una mayor seguridad
 - Crees que es una forma de respetar y de que te respeten.
- Intentas convencer a A.

PROPUESTA DIDÁCTICA 7. SEXO ONLINE Y BUENOS TRATOS DIGITALES

Internet y las TRIC (Tecnologías de la Relación, la Información y la Comunicación) se han convertido en herramientas habituales en nuestras vidas cotidianas, que influyen en los modos en los que nos relacionamos en diferentes ámbitos, incluido el sexual. Las personas adolescentes utilizan las redes sociales para socializar, conocerse, expresarse, divertirse, enamorarse, ligar o mantener encuentros sexuales, y estos, por tanto, han adquirido nuevas lógicas.

Llamamos sexting a compartir imágenes sexuales (más o menos explícitas) a través de internet. Debe ser una acción consensuada entre las personas participantes y tener una finalidad positiva y de disfrute compartido. Por tanto, si no hay consentimiento por todas las partes, no se trata de sexting sino de violencia sexual digital. En este sentido, es importante tener en cuenta que la mala gestión del sexting está fuertemente marcada por el género: según la OMS el 90% de las víctimas de violencia sexual digital son mujeres, y son ellas las que sufren un mayor castigo psicológico y social cuando su intimidad queda expuesta públicamente.

Según el INCIBE⁷, el sexting se distingue de otras prácticas por ciertas características:

- **Voluntariedad:** los mensajes, imágenes y videos son creados conscientemente por sus protagonistas y enviados inicialmente por ellos mismos a otras personas.
- **Carácter sexual:** los contenidos tienen una clara connotación sexual: desnudez o semi-desnudez, así como muestra o descripción de actividades sexuales.
- **Uso de dispositivos tecnológicos:** lo más habitual es que utilicen su smartphone, pero también puede realizarse usando la webcam de la tablet, el ordenador portátil o de sobremesa. En caso de realizarse durante una videollamada o una sesión de chat con webcam se denominaría sexcasting.

También es posible que el envío de este tipo de contenidos sea involuntario, ya que otra persona puede utilizar el dispositivo en el que están almacenados (robo o pérdida de móvil, uso sin permiso, etc.) y reenviarlos. También puede ocurrir que una persona sea grabada por otra sin su consentimiento. En ambos casos, los riesgos en lo que respecta a la difusión de ese contenido son similares a los del sexting mal gestionado.

7. INCIBE. Instituto Nacional de Ciberseguridad: <https://www.incibe.es/menores/tematicas/sexting>

Para prevenir la violencia sexual y poder relacionarnos de una forma segura y ética, es necesario identificar las conductas violentas y poner en valor los buenos tratos, también en los entornos digitales.

● OBJETIVOS:

- Reflexionar sobre las conductas sexuales online diferenciando el sexting de la violencia sexual digital.
- Identificar formas de violencia sexual digital y asumir responsabilidades colectivas para prevenirlas.
- Fomentar las relaciones sexuales seguras y basadas en los buenos tratos en los espacios online.

● CONTENIDOS:

- Sexting.
- Violencia sexual digital.
- Prevención de las violencias sexuales digitales.
- Buenos tratos en los espacios online.

ACTIVIDAD 1.

¿QUÉ ES EL SEXTING?

DURACIÓN Una sesión.

RECURSOS NECESARIOS

- Anexo: Ficha 1. Verdadero o falso (ver Guía profesorado, [pág. 93](#)).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Dividimos la clase en grupos pequeños (4-5 participantes) y les entregamos la Ficha 1 ([pág. 93](#)) que contiene el *Anexo para el profesorado* con un cuestionario de “verdadero o falso”. Les pedimos que lo rellenen, debatiendo sobre cada una de las frases, y que a partir de él elaboren una definición de qué es el sexting. Una vez hayan completado la tarea, pedimos a cada grupo que lea su definición, poniendo ideas en común y dejando clara la diferencia entre el sexting y la violencia sexual digital.

Abrimos debate:

- ¿Cuántos casos conocéis de fotos íntimas de chicos que se hayan compartido sin su consentimiento? ¿y de chicas?
- ¿Quién hace más sexting?
- ¿Quiénes son más penalizadas socialmente?
- ¿Por qué?

Realizamos una puesta en común en grupo grande, recogemos ideas y las anotamos en la pizarra y ponemos en valor la igualdad, el respeto a la intimidad y los buenos tratos sexuales.

ACTIVIDAD 2.

VIOLENCIA SEXUAL DIGITAL: TRABAJO POR CASOS

DURACIÓN Una sesión.

RECURSOS NECESARIOS

- Anexo: Situaciones sobre violencia sexual digital (ver Guía profesorado, [pág. 94](#)).
- Anexo: Formas de violencia sexual online (ver Guía profesorado, [pág. 96](#)).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Dividimos al alumnado en 4 grupos para que analicen los diferentes casos que contiene el *Anexo para profesorado: Situaciones sobre violencia sexual digital* ([pág. 94](#)). Están acompañados de unas preguntas que deben responder:

- El caso 1 aborda una situación de porno-venganza.
- El caso 2 qué debe hacer una persona cuando recibe este tipo de contenidos.
- El caso 3 una situación de sextorsión.
- El caso 4 una de manipulación de imágenes sexuales con IAs.

En la Guía del alumnado se puede profundizar en cada una de estas cuestiones a partir de la página 61. Esta guía los contiene en el *Anexo: Formas de violencia sexual online* ([pág. 96](#)).

Dejamos un tiempo para debatir por grupos y realizaremos una puesta en común en grupo grande, recogiendo las ideas que vayan saliendo en la pizarra y permitiendo que cada grupo explique su caso y las reflexiones a las que ha llegado. Preguntamos al resto si quiere aportar algo más y recogemos conclusiones.

ACTIVIDAD 3.

BUENOS TRATOS EN EL ENTORNO DIGITAL

DURACIÓN Una sesión.

RECURSOS NECESARIOS

- Anexo: Situaciones sobre violencia sexual digital. (ver Guía profesorado, [pág. 94](#)).
- Anexo: Buenos Tratos Sexuales (ver Guía profesorado, [pág. 43](#)).
- Anexo: Cuidados digitales (ver Guía profesorado, [pág. 97](#)).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad sirve como cierre de la anterior, aunque también se puede hacer por separado si sólo entregamos los casos sin las preguntas.

Lo que vamos a pedir es que revisen las historias anteriores del *Anexo para profesorado: Situaciones sobre violencia sexual digital* ([pág. 90](#)) desde el marco de los buenos tratos y los cuidados sexuales digitales.

En la Guía para el alumnado tienen información sobre ambos temas en las páginas 20 y 70. Esta guía los contiene en el *Anexo: Buenos Tratos Sexuales* ([pág. 43](#)) y en el *Anexo: Cuidados digitales* ([pág. 97](#)), por si se quieren proyectar. Pedimos que la repasen y creen los relatos alternativos.

Dejamos un tiempo para que trabajen en grupo y, finalmente, realizaremos una puesta en común en grupo grande, recogiendo las ideas que vayan saliendo en pizarra. Cerramos la actividad poniendo en valor la importancia del autocuidado y del cuidado de las otras personas, también en los espacios online.

ANEXO PARA EL PROFESORADO VII

FICHA 1. VERDADERO O FALSO

	V	F
El <i>sexting</i> es compartir imágenes sexuales (más o menos explícitas) a través de internet.		
Se debe realizar siempre con un teléfono móvil.		
Las personas que participan lo hacen porque quieren.		
Si lo haces con tu pareja tienes que mandarle lo que te pida.		
Debe ser una acción consensuada entre las personas participantes.		
Las imágenes y comentarios compartidos en una conversación online son de carácter privado.		
Si te mandan una imagen puedes hacer con ella lo que quieras... ¡es tuya!		
Si haces <i>sexting</i> sabes que esas fotos se van a acabar compartiendo		
El <i>sexting</i> conlleva riesgos porque no se respetan los buenos tratos en los entornos digitales.		
El <i>sexting</i> puede ser excitante y placentero si se hace de una forma segura y responsable.		
Difundir imágenes sexuales sin el consentimiento de la persona que aparece en ella es un delito.		
Si me envían una imagen íntima de otra persona y la reenvió no estoy haciendo nada malo.		

¿QUÉ ES EL SEXTING?



CASO 1.

Miren y Jon estuvieron un tiempo saliendo en el que hicieron sexting. En ese momento estaban de acuerdo en hacerlo y lo disfrutaron. Ahora, Miren ha dejado a Jon y como venganza, él ha compartido las fotos íntimas que tenía de ella en el grupo de WhatsApp de su equipo de fútbol.

PREGUNTAS:

- ¿Qué creéis que va a pasar con las fotos?
- ¿Por qué creéis que Jon ha tenido esa reacción? ¿os parece razonable?
- ¿Qué creéis que le va a pasar a Miren? ¿cómo se va sentir?
- ¿Cómo creéis que va a reaccionar su entorno? ¿cómo debería hacerlo?

CASO 2.

Mikel está preocupado y no sabe qué hacer. En un grupo de WhatsApp han compartido una foto íntima de una chica de su clase que le cae muy bien. Todos le están riendo la gracia a la persona que la ha compartido, diciendo cosas sobre ella y reenviando la foto a otros grupos.

PREGUNTAS:

- ¿Qué creéis que debería hacer Mikel?
- ¿Debería decírselo a la chica? ¿y decir algo en el grupo? ¿el qué?
- ¿Cómo creéis que reaccionaría el grupo?
- ¿Las personas que reenvían imágenes tienen alguna responsabilidad?

CASO 3.

Martín llevaba un tiempo chateando con un chico en Internet. Le gustaba y parecía que compartían gustos y aficiones. Además, le había mandado fotos y ¡estaba buenísimo! Un día la cosa se puso "hot" y le mandó algunas fotos íntimas. Ahora le dice que si no le manda más fotos va a compartir las que tiene, pero a él no le apetece.

PREGUNTAS:

- ¿Cómo creéis que se siente Martín? ¿qué debería hacer?
- ¿Qué pasaría si se compartieran sus fotos? ¿y si le manda más al chico?
- ¿Debería pedir ayuda? ¿a quién?
- ¿Por qué creéis que alguien se comporta así?

CASO 4.

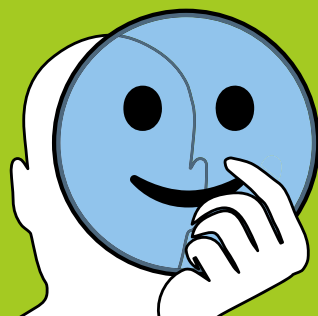
Ane lo está pasando fatal. Alguien ha mandado a un grupo unas imágenes de ella desnuda y ahora las tiene todo el instituto. Es su cara y parece su cuerpo, pero le han quitado la ropa a una foto de su Instagram en la que salía en bikini. No todo el mundo lo sabe y nota las miradas, las risas y los cuchicheos...

PREGUNTAS:

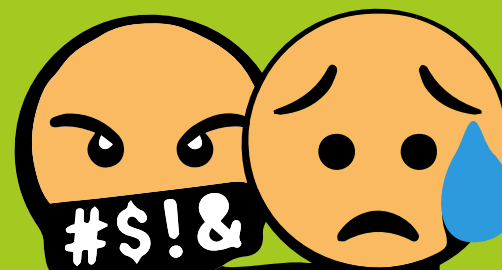
- ¿Cómo creéis que se siente Ane?
- ¿Tiene alguna responsabilidad en lo que ha pasado? ¿quién la tiene?
- ¿Por qué creéis que alguien llega a hacer algo así?
- ¿Cómo creéis que debería responder la sociedad?



FORMAS DE VIOLENCIA SEXUAL ONLINE:



#GROOMING



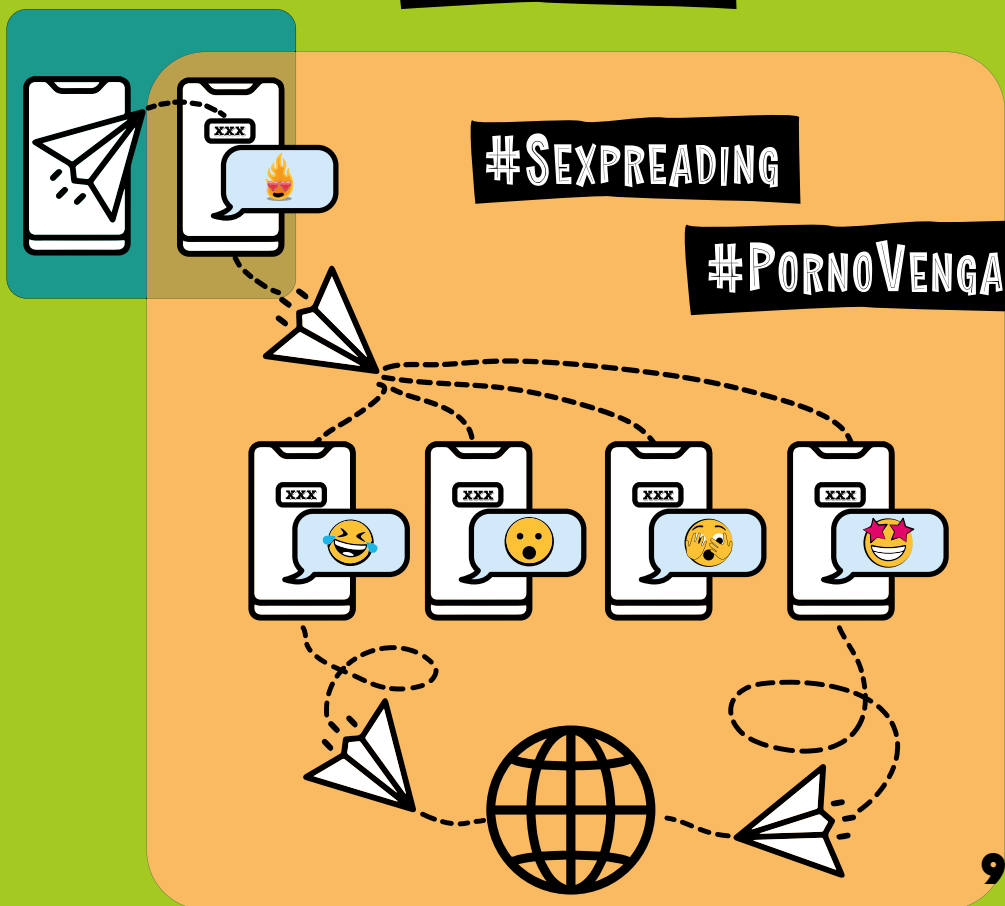
#\$!&

#SEXTORSIÓN



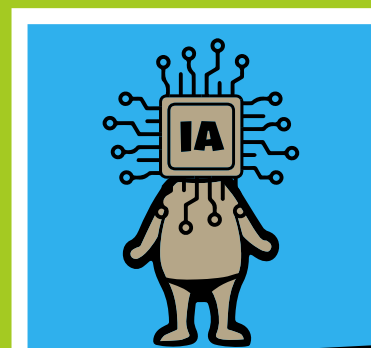
#FOTOPOLLAS #DICKPIC

SEXTING:
práctica consentida



#SEXPREADING

#PORNOVENGANZA



#IMÁGENESSEXUALES
MANIPULADAS CON IAS

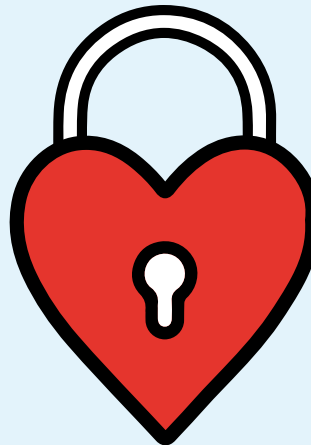
#CUIDADOSSEXUALESDIGITALES

#AUTOCUIDADOS:

Investiga las funciones de seguridad y las opciones de privacidad de las redes sociales y otras plataformas online que utilizas ¡La información es poder!

Párate un momento a pensar qué contenidos quieres subir y comparte sólo aquello que quieres que se conozca públicamente sobre ti.

Utiliza contraseñas distintas y seguras para cada red social. Utiliza correos diferentes para los estudios y las RRSS.



Al aceptar solicitudes de amistad ten en cuenta a qué información va a acceder esa persona en tu perfil y si quieres que la tenga.

Si tienes imágenes íntimas en tu móvil protégete con contraseñas seguras.

#CUIDADOSDELASOTRASPERSONAS:

Respetar la intimidad y los derechos sexuales de otras personas: **¡No difundas imágenes de nadie sin su consentimiento!**

No seas cómplice. No difundas. Apoya a la víctima y **¡rompe la cadena!**

PROPUESTA DIDÁCTICA 8. UNA MIRADA CRÍTICA DE LA PORNOGRAFÍA

La pornografía funciona hoy en día como una de las principales fuentes de información sexual para las personas adolescentes. El fácil acceso al porno online ha provocado que las edades de inicio de su consumo sean cada vez más tempranas (en torno a los 12 años) y el visionado sea frecuente. Entre los motivos para acudir a él están la masturbación y la curiosidad, pero también la necesidad de aprender sobre sexo, frente a la falta de educación sexual. Esto es muy problemático, porque la pornografía no está hecha para educar, sino para producir fantasías sexuales, y las que se representan a través del porno online transmiten una idea de la sexualidad reduccionista y distorsionada, cargada de mitos y estereotipos sexuales y de género.

Las personas adultas tenemos que asumir responsabilidades en este sentido. Es necesario hablar sobre pornografía, sobre lo que están viendo y cómo lo están interpretando, hay que transmitir que lo que ven es una ficción y no la realidad del sexo, fomentando una mirada crítica.

Consumir pornografía en edades tempranas, especialmente en ausencia de una educación sexual basada en evidencias, puede contribuir a asumir mitos y falsas creencias sobre la sexualidad, y expectativas sexuales irreales y diferenciadas en términos de género. También a normalizar dinámicas de violencia sexual, al representar prácticas sexuales en las que el consentimiento no es explícito, o directamente en las que no es respetado. Por esta razón, si queremos que el modelo sexual que presenta el porno online no sea normalizado y naturalizado, debemos ofrecer alternativas basadas en la salud sexual y los buenos tratos: el consentimiento, el respeto, la empatía, la responsabilidad, los cuidados y el placer compartido.

● OBJETIVOS:

- Reconocer los diferentes mitos y estereotipos sexuales y de género que normalizan las representaciones pornográficas.
- Dotar de herramientas para revisar de una forma crítica la pornografía entendiéndola como una ficción y no como una fuente de información.
- Comprender las diferencias entre las fantasías, los deseos y las conductas sexuales.

● CONTENIDOS:

- Mitos sobre la sexualidad que presenta el porno.
- Estereotipos de género normalizados en las representaciones pornográficas
- Revisión crítica de la pornografía
- Diferenciación entre fantasías, deseos y conductas sexuales

ACTIVIDAD 1.

HABLEMOS DE PORNO

DURACIÓN Una sesión.

RECURSOS NECESARIOS

- Anexo: Hablemos de porno (ver Guía profesorado, [pág. 104](#)).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Esa actividad se realiza en grupo grande.

Apartamos las mesas para dejar un espacio grande en el centro del aula y colocamos dos filas de sillas unas frente a otras.

En la pizarra escribimos:

“¡A favor!” “¡No sé... Ni fu ni fa!” “¡En contra!”

Explicamos que vamos hacer un juego de posicionamiento: se van a leer unas frases y deben colocarse en el lado que represente su respuesta respecto a ellas. Entre frase y frase dejamos un tiempo para que coloquen y debatan sus argumentos.

Explicamos que si alguna persona cambia de opinión durante el coloquio puede moverse de sitio y contar por qué.

El *Anexo para profesorado: hablemos de porno* ([pág. 104](#)) incluye las frases y algunas sugerencias para fomentar el debate.

ACTIVIDAD 2.

FANTASÍAS, DESEOS Y CONDUCTAS: ¿QUIÉN ES QUIÉN?

DURACIÓN Una sesión.

RECURSOS NECESARIOS

- Anexo: Tarjetas fantasías, deseos y conductas (ver Guía profesorado, [pág. 106](#)).
- Anexo: Fantasías, deseos y conductas (ver Guía profesorado, [pág. 107](#)).

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Para hacer esta actividad necesitamos recortar las tarjetas del *Anexo para profesorado* ([pág. 106](#)) en las que aparecen las palabras “Fantasías”, “Deseos” y “Conductas”, por un lado, y frases que encajan en su definición, por otro. Dividimos la clase en grupos pequeños (4-5 participantes) y a cada uno le entregamos los recortes. El objetivo es que relacionen cada concepto con su significado. El *Anexo para el profesorado: fantasías, deseos y conductas* ([pág. 107](#)) incluye un cuadro con las respuestas correctas.

Dejamos un tiempo para completar la tarea, ponemos en común las aportaciones de cada grupo y abrimos debate:

- ¿En qué se diferencian estas tres esferas de la sexualidad?
- ¿Cuáles pertenecen al terreno de los pensamientos y cuáles al terreno de la realidad?
- ¿Hacemos todo lo que imaginamos?
- ¿Qué pasaría si lo hiciéramos?
- ¿Es importante que en el terreno de la realidad haya unas normas?
- ¿Y en el terreno de la imaginación?

Realizamos una puesta en común en grupo grande y recogemos las ideas que vayan saliendo en la pizarra, ubicando los contenidos que muestra la pornografía en el terreno de las fantasías, de la ficción, y recordando que las conductas que llevamos a cabo en la realidad tienen que estar basadas en unas éticas: los buenos tratos.

ACTIVIDAD 3.

BUENOS TRATOS FRENTE A LA VIOLENCIA

DURACIÓN Una sesión.

RECURSOS NECESARIOS No es necesario ningún material específico.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Iniciamos la actividad preguntando (grupo grande):

- ¿Qué formas de violencia podemos ver en la pornografía?
- ¿Quiénes suelen ejercerla?
- Y.. ¿recibirla?

Recogemos las ideas del grupo y preguntamos:

- ¿Cómo os hacen sentir este tipo de contenidos?

Dejamos un tiempo para profundizar en las distintas emociones, que pueden ir desde rechazo hasta la culpa por no estar de acuerdo con el imaginario que presenta, pero sentir excitación sexual con su visionado.

Abrimos de nuevo debate:

- ¿Creéis que influyen en la forma en la que nos relacionamos?
- ¿De qué forma?
- ¿Cómo creéis que deberían ser las relaciones sexuales en la vida real?

Para completar la actividad, les proponemos imaginar las relaciones sexuales como una receta:

- ¿Qué ingredientes tendría que tener?
- ¿En qué cantidades?

Este ejercicio nos servirá para ver que algunos "ingredientes" son esenciales (los buenos tratos: el consentimiento, el respeto, el cuidado...) y otros tendrán más que ver con las peculiaridades eróticas que tiene cada persona. Los gustos, placeres y formas de disfrutar de la sexualidad son muy diferentes y esta riqueza es un valor. Lo importante es que mis prácticas respeten los derechos sexuales de otras personas. Cuando recojamos las diferentes aportaciones del grupo podemos hacer esta diferenciación escribiendo más grande los "ingredientes fundamentales" y aquellos que podrían ir haciendo variaciones de la receta.

ANEXO PARA PROFESORADO VIII

HABLEMOS DE PORNO

La pornografía es una fuente de información útil para aprender sobre sexo.

Sugerencias para el debate: ¿qué cosas creéis que son útiles del porno? ¿por qué? ¿cuáles no? ¿por qué? ¿qué tipo de información transmite?

Las imágenes que presenta el porno son excitantes.

Sugerencias para el debate: ¿por qué? ¿qué situaciones plantea? ¿cómo responden los cuerpos?

Los cuerpos que muestra el porno son muy diferentes.

Sugerencias para el debate: ¿en qué se diferencian? ¿en qué se parecen? ¿cómo suelen ser sus genitales?

Las relaciones sexuales que muestra el porno son como las de la vida real.

Sugerencias para el debate: ¿en qué se diferencian? ¿qué pasa en la vida real que nunca vemos en el porno?

El porno genera expectativas que son difíciles de cumplir.

Sugerencias para el debate: ¿cuáles? ¿cómo nos hacen sentir?

El porno muestra relaciones sexuales seguras y responsables.

Sugerencias para el debate: ¿por qué sí o no? ¿vemos normalmente el uso del preservativo? ¿y de otras formas de protección? ¿qué riesgos puede implicar?

Los roles de género en el porno son igualitarios.

Sugerencias para el debate: ¿por qué? ¿qué roles asumen los hombres? y ¿las mujeres?

Las personas LGTBIA+ están representadas en el porno.

Sugerencias para el debate: ¿de qué forma? ¿tiene el porno una mirada heteronormativa?

En el porno se le da mucha importancia a la comunicación en las escenas.

Sugerencias para el debate: ¿cómo es esa comunicación? ¿hablan sobre consentimiento los personajes? ¿Las actrices y actores tienen que hacerlo fuera de cámara? ¿por qué?

Si ves porno acabarás queriendo hacer lo que te muestra.

Sugerencias para el debate: ¿por qué? ¿nos pasa lo mismo con otros contenidos (pelis de asesinatos, videojuegos, simulaciones...)? ¿nos gusta lo mismo en el terreno de la ficción y en el plano de la realidad?

TARJETAS: FANTASÍAS, DESEOS Y CONDUCTAS



FANTASÍAS	DESEOS	CONDUCTAS
SON PENSAMIENTOS QUE NOS RESULTAN EXCITANTES	SON PENSAMIENTOS QUE NOS GUSTARÍA LLEVAR A CABO	SON LAS COSAS QUE HACEMOS
PROVOCAN UNA RESPUESTA DE EXCITACIÓN FÍSICA Y MENTAL	NOS IMPULSAN A LA BÚSQUEDA DE CONTACTO Y/O A LA ACTIVIDAD SEXUAL	PERTENECEN AL TERRENO DE LA REALIDAD
PUEDEN SER VOLUNTARIAS O INVOLUNTARIAS (POR EJEMPLO, DURANTE EL SUEÑO)	SE PUEDEN SATISFACER SI LAS PERSONAS IMPLICADAS ESTÁN DE ACUERDO Y APLAZAR SI NO ES EL MOMENTO ADECUADO.	NO PUEDEN INCUMPLIR LOS DERECHOS SEXUALES DE OTRAS PERSONAS
PERTENECEN AL TERRENO DE LA IMAGINACIÓN	SE DEBEN DESCARTAR SI SATISFACERLOS IMPLICA NO RESPETAR LOS DERECHOS DE OTRAS PERSONAS	TIENEN QUE ESTAR BASADAS EN LOS BUENOS TRATOS

FANTASÍAS, DESEOS Y CONDUCTAS

CUADRO DE RESPUESTAS CORRECTAS PARA PROFESORADO

FANTASÍAS	DESEOS	CONDUCTAS
Son pensamientos que nos resultan excitantes	Son pensamientos que nos gustaría llevar a cabo	Son las cosas que hacemos
Provocan una respuesta de excitación física y mental	Nos impulsan a la búsqueda de contacto y/o a la actividad sexual	Pertenecen al terreno de la realidad
Pueden ser voluntarias o involuntarias (por ejemplo, durante el sueño)	Se pueden satisfacer si las personas implicadas están de acuerdo y aplazar si no es el momento adecuado.	No pueden incumplir los derechos sexuales de otras personas
Pertenecen al terreno de la imaginación	Se deben descartar si satisfacerlos implica no respetar los derechos de otras personas	Tienen que estar basadas en los buenos tratos

#DerechosSexuales
#Consentimier
#ProblemasDeSexo #Ar
#SexoOnline #Pornogi
#Deseos #Infe
#Pornografía #Límit
#Sexuales#PlacerC
#Consentimiento #Buen
#Sexo #Anticoncep
#Pornografía #Lín
#Deseos #InfeccionesDe
#Límites #Buen
#Sexuales#Placer(es)#
#Consentimiento #BuenosTr
#Anticoncepción#
#Pornogi
#InfeccionesDe
#Límites#BuenosTra

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco