

Módulo de Sexualidad y Afectividad

7^o



Pedagógico

Licda. Jackeline Ureña Galván

CONTENIDOS

Edición al cuidado de:
Didáctica Multimedia
Apartado 410-1002, San José
San José, Costa Rica

Primera Edición

Módulo de Sexualidad y Afectividad 7^o

Elaborado por:
Licda. Jackeline Ureña Galván

Diagramación:
Patricia Rodríguez González
grape_design@yahoo.com

para Didáctica Multimedia



Derechos Reservados. Prohibida la reproducción total o parcial para cualquier medio.

Afectividad y Sexualidad Integral _____	4
Concepto de la Sexualidad _____	4
La complejidad de la Sexualidad _____	5
¿Qué es la educación afectivo-sexual? _____	6
La importancia de educar en la sexualidad _____	7
Sección para Padres de Familia _____	8
Sugerencia de temas a trabajar con los estudiantes _____	8
Actividades _____	11
Preguntas frecuentes de adolescentes sobre la sexualidad _____	13
Cronograma _____	18
Bibliografía _____	21

AFFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD INTEGRAL

Concepto de la sexualidad:

Para entender el tema de la sexualidad humana en su dimensión adecuada, lo primero que hay que distinguir son los conceptos sexo y sexualidad.

- **Sexo:** es un término que sirve para clasificar a los seres humanos en dos grandes grupos: masculino y femenino, y también, en su uso coloquial, para aludir a la práctica sexual. Es un término unívoco que se emplea para los seres vivos en general

- **Sexualidad:** remite al conjunto de relaciones que los individuos establecen entre sí y con el mundo por el hecho de ser sexuados. Es un concepto complejo, adecuado para hablar del tema sexual en los seres humanos. Actualmente, algunos incluso prefieren usar el término // psicosexualidad// para referirse a la sexualidad humana, pues con esta palabra se manifiesta la estrecha relación que tiene el sexo -un aspecto eminentemente corporal- con el pensamiento, las emociones, la inteligencia, la edad, el nivel de desarrollo, la personalidad, el equilibrio mental y los valores.

El sexo (el cuerpo sexuado) y la sexualidad van unidos, la constituyen desde que nacemos hasta que morimos.

El cuerpo sexuado es, por tanto, el lugar donde la sexualidad reside y se hace posible. La sexualidad está íntimamente relacionada con el placer, la comunicación y el intercambio afectivo. Es algo que, según la Organización Mundial de la Salud, “nos motiva a buscar afecto, placer, ternura e intimidad”.

Definiciones:

- La sexualidad es un universo complejo en el cual intervienen aspectos tanto biológicos, como psicológicos y sociales.

- La sexualidad engloba una serie de condiciones culturales, sociales, anatómicas, fisiológicas, emocionales, afectivas y de conducta, relacionadas con el sexo que caracterizan de manera decisiva al ser humano en todas las fases de su desarrollo.

- La sexualidad puede definirse en un sentido amplio, como una forma de comunicación humana y como una fuente de salud, placer y afectividad y a veces incluso como fuente de reproducción. La sexualidad es plural en cuerpo y mente y también tridiferencial ya que tiene componentes físicos, psíquicos y sociales.

- Conjunto de características físicas y psicológicas propias de cada sexo además del conjunto de actividades y comportamientos relacionados con la atracción entre los sexos, con la reproducción y con el placer sexual.

Encontrar una definición de sexualidad es una tarea difícil. Pero todas coinciden en que la sexualidad es un concepto multiforme, extenso, profundo y variadísimo de elementos que todos unidos forman el concepto de sexualidad como un todo.

La sexualidad es un término dinámico, es vivida y entendida de modos diversos en a lo largo y ancho de la geografía mundial atendiendo a las diferentes culturas, ideales, modelos de sociedad y de educación.

Además de este condicionante socio-cultural, debemos tener en cuenta que la sexualidad es un concepto dinámico y por tanto cada individuo crea y entiende la sexualidad de forma diferente.

Debemos tener en cuenta que el ser humano nace con unas estructuras centrales activas que son determinantes para la frecuencia, la forma, la orientación de su conducta sexual. Además, dichas estructuras se relacionan y se adaptan tanto a la realidad externa como al sujeto mismo. Todo ello influye así en la adquisición del concepto de sexualidad.

Una cuestión importante a resaltar es que el desarrollo sexual forma parte del proceso vital de la persona y de su modo de actuar. Así pues, no podemos encajonar la sexualidad como algo estático y predecible, sino como un todo que envuelve la vida del hombre, que evoluciona a lo largo de la historia y también en la historia personal de cada individuo. La sexualidad nos acompaña desde que nacemos hasta que morimos, y va moldeándose al ritmo de nuestras experiencias de vida, poniendo su sello en todo lo que vemos, entendemos, sentimos y vivimos.

La sexualidad es, por tanto, algo más que una dimensión de la ; forma parte de lo esencial del ser humano: es algo que somos. De ahí que favorecer el desarrollo sano y placentero de la sexualidad sea favorecer el desarrollo integral de una persona.

La complejidad de la sexualidad:

Somos seres sexuados desde antes de nacer, desdeantesinclusive de quemorfológicamente pueda ser advertido nuestro sexo. Somos seres naturalmente sexuados desde que nacemos hasta que morimos y ello influye en todo el desarrollo integral de la persona.

Como se ha comentado anteriormente, la sexualidad es un concepto complejo, variable y dinámico. Esta complejidad de la sexualidad hace que los seres humanos nos diferenciamos del resto de los seres vivos.

Los seres humanos poseemos necesidades que van más allá de las naturales, y esta característica es la que nos da nuestra verdadera especificidad. Lo que para los animales es relativamente simple, en nosotros se vuelve complejo.

Las necesidades sexuales para el ser humano no son, como en el resto de los seres vivos, un llamado a la reproducción, sino que se relacionan con la autoestima, con el placer, con los sentimientos, con la moral, con las costumbres, con la religión, con el derecho, con el proyecto de vida, con el

género, en fin, con todos y cada uno de los elementos que constituyen nuestra identidad y nuestra vida en sociedad.

Cada persona tiene un concepto de sexualidad diferente que se ve influenciado por la sociedad, las culturas, la época, la historia y las tendencias individuales.

En función del concepto que cada persona entiende de la sexualidad irá formando su propia identidad sexual y a la vez irá creando su propia identidad como persona.

La sexualidad es un elemento muy importante de la vida humana y hasta podría decirse que modula la percepción que el individuo tiene de sí mismo y del mundo del cual forma parte. Para entender la sexualidad humana es necesario, por lo tanto, inscribirla en un complejo de relaciones que la ubiquen en su auténtica dimensión.


La diferencia entre el ser humano y el animal es lo que vuelve tan complejo el asunto de la sexualidad, pues en este campo forcejean los impulsos netamente naturales -el apetito sexual- con las normas morales, con las normas religiosas y hasta con las concepciones filosóficas acerca del ser humano.

¿Qué es la educación afectivo-sexual?

“Es un proceso de por vida de adquisición de información y formación de actitudes, creencias y valores acerca de la sexualidad.”

Se ocupa de las dimensiones biológica, sociocultural, psicológica y espiritual de la sexualidad, desde los dominios cognitivo, afectivo y conductual, incluyendo las habilidades para comunicarse efectivamente y tomar decisiones responsables”.

- Que la educación sexual es un proceso, avanza de acuerdo al desarrollo de las niñas y los niños
 - Que debe darse durante toda la vida
 - Que incluye todos los elementos de la sexualidad (ser niño o niña, los afectos y las relaciones interpersonales, las sensaciones y ser madre o padre)
 - Que no sólo brinda información, sino que enseña a dirigir adecuadamente la sexualidad
 - Que abarca tanto aspectos físicos como emocionales, de conducta, valores
- Una educación sexual adecuada desde temprana edad puede contribuir a que niños y niñas se desarrollen en forma más equilibrada, sean capaces de comprender los cambios que experimentan en su propio cuerpo, en sus estados de ánimo y la manera de relacionarse con los demás. De este modo, dispondrán de mejores herramientas para tomar decisiones que les ayuden a vivir su sexualidad y evitar situaciones riesgosas para su salud física o mental, así como para la de los demás.



La educación sexual es responsabilidad de todos los que están en contacto con el niño. Padres y educadores con su actitud y relación están transmitiendo pautas sexuales, consciente o inconscientemente.

La importancia de educar en la sexualidad

Hoy día, las interferencias en este proceso de aprendizaje hacen con que el niño esté, cada vez más temprano, expuesto a unas manifestaciones severas, y en muchos casos incomprensibles, de la sexualidad. Las malas influencias conceden nociones equivocadas y perjudiciales al niño.

De una forma general lo único que puede evitar estas malas interferencias es la familia. Son los adultos, los padres, los educadores los que deben ejercer el papel de filtro de las informaciones. Es necesario crear y mantener un canal abierto de comunicación con los hijos, espacios de discusión, de intervención sobre lo que es correcto y lo que no, relacionados a todos los temas, y en especial a la sexualidad. En la medida de lo posible, no se debe perder ninguna oportunidad para entablar conversación sobre sus dudas, intereses, entre otros.

La Educación Afectiva y Sexual representa un aspecto de gran importancia en la formación integral de niños y niñas, porque más allá del conocimiento puramente biológico explica procesos trascendentales como la construcción de la identidad propia, las relaciones afectivas en el ámbito de nuestra cultura... aspecto que influenciarán el desarrollo integral del niño o la niña

La sexualidad es un componente educable de la personalidad, y como en cualquier otro aspecto, la función educativa es posibilitar su completo desarrollo

La Educación Afectivo-Sexual es hoy una demanda social, basada en el derecho fundamental de los niños, niñas y adolescentes a ser informados sobre este tema.

La Ley Orgánica de la Salud Sexual hace mención sobre educar en la sexualidad de una forma organizada y específica, incluyéndola en el currículo, sin embargo sigue habiendo muchas lagunas.



SECCIÓN PARA PADRES DE FAMILIA

1. LO QUE IMPLICA SER HOMBRE Y MUJER” (rol- identidad- orientación)

- Reunirse en grupo
- Lectura de documento
- Desarrollar la siguiente pregunta ¿Cómo cree UD. Que está desarrollando su rol como mujer y como hombre?
- Plenaria.

SUGERENCIA DE TEMAS A TRABAJAR CON LOS ESTUDIANTES

1.-“EL ESPEJO: COMO YO ME VEO”

*Que el joven dibuje como se ve, se siente sin olvidar su entorno más próximo.

*Comentar

TEXTO DE APOYO:

Somos diferentes, algunos gordos, otros flacos, negros, blancos, altos, bajos, de muchas formas y colores. Todos sentimos vergüenza de que nos vean desnudos.

2.-“IMPORTANCIA DEL CONOCIMIENTO DEL CUERPO”

- Dinámica grupal o agruparse por afinidad cuidando que los grupos queden lo más equilibrados posible en cuanto a cantidad
- Reunirse en grupo
- Lectura documento
- Desarrollar la siguiente actividad: Crear una pequeña historia “Cómo se crea un nuevo ser”. (Evitar desvirtuar la realidad)
- Plenaria.

3.-“COMO VER LA SEXUALIDAD EN FORMA NATURAL”

- Dinámica grupal o agruparse por afinidad cuidando que los grupos queden lo más equilibrados posible en cuanto a cantidad.
- Reunirse en grupo
- Desarrollar las siguientes preguntas ¿Qué es la sexualidad para ud? Y ¿La masturbación es parte de la sexualidad?
- Anotar (el grupo) en una hoja las opiniones que surjan.
- Utilizando papel de encomienda, plumones, pegamento, tijeras y revistas crear un collage que represente su sentir.
- Exponerlo y comentar las opiniones del grupo

Ello es natural, porque en todos nosotros existe lo que se llama pudor. Éste es un sentimiento de todo ser humano que lo lleva a respetar y a no exponer sin motivo justificado su cuerpo. Por eso miramos con amor y respeto un cuerpo desnudo.

2.-¿QUIEN SOY?

*El ser hombre y ser mujer (niño/niña)

*Rol dentro de la familia

*Rol dentro del colegio

*Nuestras semejanzas

*Nuestras diferencias.

TEXTO DE APOYO:

“ Así como los animales y las plantas se da el hecho de que existen machos y hembras, también en los seres humanos existe, desde que nacen, una diferencia fundamental que se refiere al sexo.

Pueden ser hombre o mujeres, de sexo masculino o femenino, y esto ya los hace diferentes en su sexualidad y el comportamiento que corresponda a cada uno. El que existan diferencias no significa que no puedan compartir o realizar en ocasiones las mismas cosas”.

Dibuja (pega recortes)

Hombre y mujeres pueden ayudar en El trabajo de la casa

Un hombre hace trabajos que requieren mucha fuerza

La mujer ayuda a mantener el hogar

Hombre y mujer pueden colaborar en Las tareas de la vida diaria

“El hombre y la mujer son distintos en sus cuerpos, pero son iguales en su dignidad personal. Son seres sexuados y se buscan mutuamente para formar una pareja, quererse y ayudarse durante la vida”

3.-“CUIDANDO MI CUERPO”

*Evitar situaciones de riesgo en el colegio, hogar y barrio (calle) Comentar

*Observar láminas de prevención de accidentes más comunes

TEXTO DE APOYO:

“Al cuidar nuestra persona como hombre o mujer que fuimos creados, nos sentimos felices y viviremos en equilibrio de cuerpo y alma. Es por eso que los niños no deben aceptar el ser maltratados u ofendidos en nuestra intimidad.

Es una falta muy grave que alguna persona, sea ésta de nuestra familia, de nuestras amistades, del colegio, del barrio o del grupo de deportistas, nos haga cosas que nos incomodan, asustan o causan temor.(tocar partes íntimas, dar droga, etc) Si te llega a ocurrir algo así, no dudes en contárselo a una persona de tu confianza para que te ayude y aconseje. Si tu impides que alguna persona te cause daño, provoque temor o miedo, haces un bien, porque harás que esa persona se corrija y evitaras que pueda hacerle daño a otras personas que no saben defenderse

4.- ¿DE DONDE VENGO?

- *El ser pareja
- *Vinculados por el amor
- *Cómo se forma un nuevo ser
- *La gestación
- *El nacimiento

TEXTO DE APOYO:

“Un hombre ama a una mujer y una mujer ama a un hombre y ambos forman una pareja. Ambos contribuyen con una parte de cada uno para formar un bebé, con responsabilidad, cariño y respeto, formando así una familia.

Para traerme a la vida mamá y papá estuvieron muy juntos y se entregaron el uno al otro completamente. Hicieron el amor, tuvieron una relación sexual.

Este hijo les es entregado para que le brinden su amor, cuidados y educación, en forma responsable y dedicada.

Una vez que se ha unido la semilla del padre (espermio) con el óvulo comienza a desarrollarse lo que se llama gestación. Este proceso se produce en el útero, dentro de la madre, que tienen como misión el llevar dentro el nuevo ser hasta que nace. Este proceso dura 9 meses. Entonces el nuevo ser está listo para nacer

“El ombligo es como una puerta que se cerró cuando naciste. De él salía el cordón umbilical, es como una manguera por donde corría la sangre desde tu mamá hacia ti, llevando todo lo que necesitabas para vivir y crecer dentro de ella.

Cuando tu naciste te cortaron el cordón umbilical para que pudieras vivir fuera de mamá. Y ahí quedó el ombligo como recuerdo de tu vida dentro de mamá.

TEMA: "EL ESPEJO: CÓMO YO ME VEO"

Objetivo: Conocer nuestro cuerpo tanto si soy hombre o soy mujer

ACTIVIDADES	RECURSOS
*Marcar contorno del Adolescente *Completar partes del cuerpo *Exponer y comentar	*Papel kraft *Plumón *Lápices, lana, pegamento
*Mirarse en un espejo *Nombrar sus características físicas	*Espejo
*Juego sensorial: Adivinar según características físicas dadas	*Recursos Humanos
*Lámina de hombre y mujer (desnudos) *Colorear cuerpo humano, ambientar, seleccionar vestuario y pegar según sexo	*Lámina de vestuario pintados y recortados por los papás. *Lámina de niño y niña, pegamento
*Jugar al espejo *Describir a sus compañeros *Imitar movimientos	Recursos Humanos

TEMA: ¿QUIÉN SOY?

Objetivo: Fortalecer el conocimiento de sí mismo.

ACTIVIDADES	RECURSOS
*Nombrar diferencias físicas entre hombre y mujer	*Lámina *Muñecas *Su propio cuerpo
*Manipular su propio cuerpo	*Plastilina
*Observar una muñeca nombrando las partes de su cuerpo	*Muñecas
*Observar láminas *Dibujar su cuerpo con sus diferencias	*Laminas del cuerpo humano: niña y niño *Lápices, hojas, block
*Nombrar y describir partes del cuerpo *Modelar con plastilina	*Plastilina
*Nombrar y diferenciar los órganos del cuerpo humano y la función que ellos cumplen	*Recurso Humano
*Rol de la familia: Comentar y dibujar sobre su familia, el rol que cumple cada uno de sus integrantes	*Hojas y lápices
*Escuchar, comentar y dramatizar	*Cuento relacionado con el tema

ACTIVIDADES

TEMA: "CUIDANDO MI CUERPO"

Objetivo: Reconocer las partes del cuerpo y sus funciones.

ACTIVIDADES	RECURSOS
*Trabajar con muñecas (con sexo) observarlos, nombrar las partes del cuerpo	*Muñecas
*Funciones de las partes del cuerpo.	
*Juego: Cuidemos nuestros hijos, cómo lavarlos, vestirlos.	*Muñecas
*Observar video (realizado con los propios niños) y comentar la conducta que se presentan *Observar video relacionado con el tema "cuidado con los extraños, prevención de riesgos, etc". Comentar	*Video educativos *Cámara de video *Video *Televisión, reproductor
*Realizar collage relacionado con el tema del cuidado del cuerpo y/o prevención de riesgo.	*Papel kraft, revistas, pegamento, lápices, tijeras.
*Crear slogan con los padres (en casa) sobre el tema.	*Slogan escritos en cartulina.
*Realizar collage con situaciones de riesgo presentes en el colegio	*cartulinas, lápices , tijeras, pegamento, revistas.

TEMA: ¿DE DÓNDE VENGO?

Objetivo: Fortalecer los lazos familiares y saber más de nuestro entorno.

ACTIVIDADES	RECURSOS
*Trabajar con muñecas (con sexo) observarlos, *Mostrar fotos de cuando se conocieron los padres, luego del matrimonio u ocasión especial *Los padres pueden realizar un corto relato de cómo, dónde se conocieron y que les agradó cada uno de su pareja, comentárselo al niño (a) y esta información compartirla en el colegio con los compañeros	*Fotos *Relato de los padres
*Observar nacimiento con láminas y comentar	*Láminas relacionadas con el nacimiento de un niño

PREGUNTAS FRECUENTES DE ADOLESCENTES SOBRE SEXUALIDAD

1-¿Cómo sé si estoy preparado para tener relaciones sexuales completas?

Los padres deben explicarles a chicas y chicos que eso solo lo pueden decidir ellos mismos. Para saberlo deben considerar varias cosas. La primera es si quieren hacerlo. Si tienen dudas sobre ello, es que no están preparados. También deben explicarles que deben asegurarse de que la decisión no la tomen porque se sientan presionados por la sociedad, los amigos o la pareja. Deben decirles que para tomar la decisión tienen que estar seguros de que entienden lo que significa tener relaciones sexuales. No se trata solo de una actividad física, la sexualidad también tiene implicaciones emocionales que hay que entender y la responsabilidad y el respeto por uno mismo y por la pareja son las más importantes. Solo si tienen todo eso claro y también que tras las relaciones sexuales no se van a arrepentir, los adolescentes pueden evaluar si están preparados para tener sus primeras relaciones sexuales.

3-¿Puedo quedarme embarazada en la primera relación sexual?

Sí. Incluso en el primer contacto sexual si hay penetración vaginal y no se utilizan anticonceptivos, puede producirse fecundación y, por lo tanto, embarazada.

2-¿Puedo quedarme embarazada sin penetración?

La respuesta a esta pregunta es no. No puede haber embarazo si no hay penetración vaginal. Y la penetración vaginal es la introducción del pene en la vagina. Si eso no ocurre, no puede haber embarazo. Pero sí puede producirse fecundación cuando sí hay penetración vaginal y no se usa condón u otro tipo de método anticonceptivo incluso aunque el chico no eyacule dentro de la vagina.

4-¿Puedo quedarme embarazada si tengo el periodo menstrual?

También la respuesta a esta pregunta es sí. El control del periodo menstrual no es un método anticonceptivo seguro ya que, incluso durante los días en los que se está menstruando, las chicas pueden quedar embarazadas.

5-*Aunque mi pareja parezca sana, ¿puede contagiarme alguna enfermedad de transmisión sexual?*

Sí. Muchas enfermedades de transmisión sexual (ETS) no se notan y pasan inadvertidas. Las chicas y los chicos pueden no saber que las padecen y a su vez infectar a otras personas. Por eso es imprescindible que en las relaciones sexuales tomen algunas medidas. La primera de ellas es la utilización de condones que son la mejor forma de prevenir esas enfermedades. Además deben visitar a su médico antes de comenzar a mantener relaciones sexuales y hacerse revisiones periódicas cuando ha comenzado su vida sexual.

6-*¿Cómo se identifican los días fértiles?*

El ciclo menstrual inicia con el primer día de sangrado y finaliza justo antes de la siguiente regla, proceso que dura, en promedio, 28 días; la menstruación se genera debido a la expulsión de un óvulo maduro no fecundado junto con restos de la mucosa que recubre al útero (endometrio), y tarda aproximadamente cinco días.

A lo largo de los siguientes seis días no hay sangrado y se consideran no fértiles, es decir, no hay riesgo de embarazo en una relación sexual sin protección, pero en los subsecuentes ocho las posibilidades son altas, pues se consideran los días productivos del ciclo; finalmente, el periodo concluye con siete días no fértiles. En otras palabras, lo anterior puede resumirse de la siguiente forma:

- Día 1 a 5 = menstruación
- Día 6 a 12 = días no fértiles
- Día 13 a 20 = días fértiles
- Día 21 a 28 = días no fértiles

Tenga siempre en cuenta en que el día 1 es aquél en el se inicia la regla. Así, el riesgo se reduce al sostener relaciones entre los días 5 y 12, o entre el 21 y 28.

7-*¿Se puede adelantar el periodo?*

El método más eficaz para adelantar la menstruación es ingerir anticonceptivos orales; en otras palabras, entre el octavo y décimo día del ciclo la mujer deberá tomar dos pastillas cada 12 horas durante cinco días consecutivos. Entre el segundo y tercer día después de tomar la última píldora se presentará la hemorragia habitual.

Es claro que cada organismo reacciona de forma distinta ante la presencia excesiva de hormonas, y habrá quien presente uno o varios de los siguientes síntomas: náuseas, dolor de cabeza o de abdomen, o bien, ninguno. No obstante, pueden ponerse en práctica algunos consejos que ayudarán a disminuir los síntomas, como reducir el consumo de sal, azúcar, café y alcohol para aliviar la inflamación del vientre, nerviosismo, sensibilidad mamaria y retención de líquidos; asimismo, conviene restringir la ingesta de alimentos que contengan grasa, practicar ejercicio ligero y administrar algún analgésico que haga frente a los dolores o cólicos para prevenir y disminuir las molestias.

Bien, ahora no hay más que identificar la fecha de inicio del siguiente periodo menstrual para saber qué día debe comenzar la administración de los anticonceptivos orales; consulte siempre a su ginecólogo antes de tomar las píldoras, y recuerde que no es correcto pensar que se puede retrasar la regla, siempre se adelantará.

8-¿Cuáles son las píldoras de emergencia?

Las pastillas del día después, o de emergencia, se toman en un lapso no mayor a las 72 horas posteriores a la relación sexual en la que se piense que puede haber embarazo. Son pastillas anticonceptivas (Nordet, Ovral, Microgynon 21, Gynovin, Microlut, Minulet, etc.) que se venden sin receta médica en cualquier farmacia, la diferencia radica en la dosis, pues éstas deben tomarse 2 cada 12 horas durante 5 días, con el objetivo de que a los siguientes 5 a 7 días de tomarlas se debe de presentar la menstruación.

Tenga en cuenta que por la dosis que representan las llamadas píldoras de emergencia habrá náuseas, vómito y dolores de cabeza en forma más intensa de lo normal. Lo anterior se explica porque el ciclo hormonal cambia, de manera que no es conveniente usar este método en forma periódica, sólo en situaciones de emergencia, ya que altera todo el ciclo menstrual y podría provocar irregularidades hormonales.

9-¿Qué anticonceptivo es el más seguro?

Lo indicado es que la elección del método anticonceptivo se haga en labor conjunta entre la pareja y el ginecólogo, ya que no todos los organismos responden de la misma manera y los resultados pueden no ser los esperados; mientras tanto, podemos mencionar que existen diversos tipos de anticonceptivos:

- De barrera. Condón masculino y femenino, y diafragma.
- Hormonales. Pastillas, inyecciones e implante de progesterona.
- Dispositivos intrauterinos.
- Métodos naturales. Técnica Billings y ritmo.
- Coito interrumpido; es de los menos confiables.
- Espermicidas. Contienen sustancias que destruyen a los espermatozoides y se aplican en la vagina antes del acto sexual; se ofrecen en óvulos, cremas, geles, supositorios y espumas.

10-¿Siempre se sangra en la primera relación sexual?

A lo largo de muchos siglos se pensó que la única manera de romper el himen era mediante la penetración del miembro viril, la cual provocaría dolor y sangrado a la mujer. Actualmente sabemos que ese fino tejido también puede desgarrarse por otras razones, como excesivo flujo menstrual, fuerte caída o algún golpe que lesione la vulva (entrada de la vagina), roce de toallas higiénicas o tampones, o con un movimiento violento al abrir las piernas durante la práctica de algún deporte -gimnasia, tenis, natación, montar bicicleta o caballo, entre otros-.

Por otra parte, la Medicina ha comprobado que hay mujeres que tienen relaciones sexuales y pueden conservar su himen íntegro, pues en ocasiones éste llega a ser tan flexible que permanece sin dañarse a pesar del coito.

Inclusive, es importante aclarar que el himen se puede romper durante una exploración ginecológica, por masturbación con inserción de

dedos u objetos, o por caricias genitales con demasiada presión; igualmente se conocen casos de mujeres que nacen sin él. Las mismas razones por las que el himen puede desgarrarse son las que justifican el que no siempre haya sangrado durante la primera relación sexual.

11-¿Por qué las primeras relaciones sexuales duelen?

La razón más común entre las adolescente es el vaginismo, es decir, la contracción involuntaria y condicionada de los músculos de la parte inferior de la vagina como resultado de un deseo inconsciente de la mujer para evitar la penetración; cuando ésta última se intenta se produce intenso dolor.

Las chicas que presentan este trastorno sienten gran ansiedad ante la idea de introducirse algún objeto en la vagina, ni siquiera pueden intentarlo con un dedo o un tampón. Cualquier tentativa de penetración las pone tensas, lo que en respuesta ocasiona arqueamiento de la espalda (lordosis), cerrar las piernas (contracción de los músculos

aductores de los muslos) y espasmos involuntarios de los músculos que rodean a la vagina.

Las causas de esta afección incluyen miedo a quedar embarazada, temor a ser controlada por el hombre o idea errónea de que las relaciones sexuales son violentas. Para muchas mujeres la exploración ginecológica también produce el mismo efecto, impidiendo que el médico pueda examinarla; se muestran nerviosas y aparecen los signos antes mencionados.

El tratamiento se basa en terapias de relajación muscular e introducción vaginal de dilatadores de goma o plástico que se mantienen durante 10 minutos. Asimismo, se le pide a la paciente que coloque una mano en la cara interna del muslo y que contraiga y relaje los músculos. Cuando la paciente tolera la inserción de dilatadores de mayor tamaño sin molestias, se intenta la relación sexual. Si el problema es severo, se sugerirá que la mujer sea valorada por un sexólogo y un psicólogo o psiquiatra, especialistas que la ayudarán a enfrentar y vencer sus temores; el tiempo medio de tratamiento es 4 o 5 meses con una sesión a la semana.

12-¿Hay embarazo durante el sexo anal?

Si el varón eyacula durante la práctica de sexo anal, no hay forma de que los espermatozoides lleguen al óvulo; la única manera de que esto suceda es mediante penetración vaginal. Tampoco habrá gestación si la relación sexual se lleva a cabo en los días del sangrado menstrual, pues no hay óvulo fecundable en ese lapso.

13-¿Puede haber embarazo sin haber penetración?

Es muy importante saber que el pene segrega líquido seminal que facilita su penetración en la vagina, el cual contiene espermatozoides. Es así que el riesgo de embarazo existe si la mujer coloca el órgano masculino en la entrada de la vulva durante sus días fértiles, aunque no haya penetración total.

14-¿Cuáles son los signos de embarazo?

Cuando una mujer sospecha de posible embarazo, debe esperar entre 10 y 15 días después de la fecha en que tendría que haber llegado su menstruación para practicarse una prueba inmunológica de embarazo, ya sea casera (de farmacia) o de laboratorio, con la primera orina de la mañana.

La primera señal de que una mujer puede estar embarazada es la falta de menstruación, si es que tiene vida sexual activa y sin control anticonceptivo. Existen, además, otros signos: aumento en la sensibilidad de los pezones con oscurecimiento de los mismos, crecimiento y endurecimiento de los senos, dolor en caderas y abdomen, náuseas, mareo y vómito, así como una línea oscura del ombligo hacia el pubis.

15-¿Cómo identificar una infección vaginal?

En forma natural, las mujeres cuentan con flora bacteriana en la vagina que de no sufrir alteración alguna se mantendrá sana. Pero si por algún motivo su ambiente cambia, se generan las condiciones adecuadas para el crecimiento rápido y excesivo de microbios, lo cual deriva en molestas infecciones; entre los principales gérmenes patógenos se encuentran *Cándida albicans*, *Gardnerella vaginalis*, *Mycoplasma species*, *Monilia* y *Mobiluncus species*.

Son características de las infecciones vaginales comezón, ardor, irritación bulbar, dolor al orinar y durante el contacto sexual, así como secreciones de flujo blanco, amarillo o verde con olor desagradable.

Las principales razones que dan pie a la presencia de este tipo de problemas son deficiente higiene íntima, contacto sexual sin protección, cambios hormonales, administración de anticonceptivos o tratamientos prolongados con antibióticos. Asimismo, el incremento de la temperatura ambiental las favorece, ya que ocasiona que se almacene humedad en dicha área, situación que es aprovechada por los gérmenes para reproducirse. En cuanto a hábitos, a continuación alguna recomendaciones para evitarlas:

- Use ropa interior de algodón, ya que este material contribuye a mantener seca la zona genital.
- Prefiera prendas holgadas que permitan adecuada ventilación.
- Después de hacer ejercicio es recomendable retirar la ropa que utilizó y bañarse inmediatamente.
- Seque perfectamente la zona genital después del baño.
- Evite en lo posible los lavados vaginales.
- Limpie su zona genital de adelante hacia atrás para evitar llevar bacterias del ano a la vulva.
- No deje puesto el traje de baño mojado durante el trayecto de la playa o piscina a su habitación de hotel o casa, o bien, del centro deportivo al hogar.
- Después de usar el mismo debe lavarlo muy bien para eliminar bacterias y hongos que hayan quedado adheridos.

Como puede ver, la vida sexual de la adolescente no tiene porqué ser un suplicio o constante angustia si se tienen los conocimientos esenciales. No obstante, saludymedicinas.com.mx recomienda visitar al ginecólogo ante cualquier duda o signo anormal en el organismo.

CRONOGRAMA

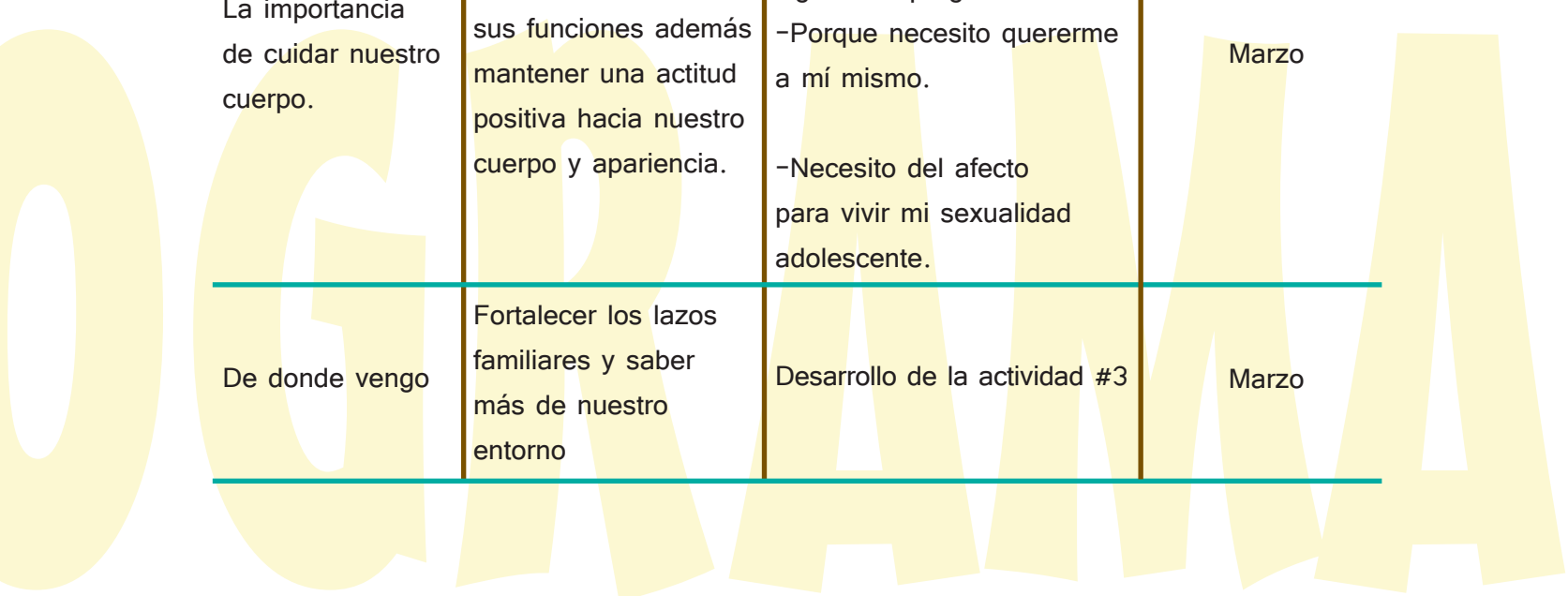
Objetivo general:

Comprender los conceptos de sexualidad y afectividad integral como parte esencial de su vida y sus relaciones con los demás.

Este modulo taller le permitirá al estudiante de sétimo año contar con la capacidad de comprender los conceptos de afectividad y sexualidad integral como parte esencial de su vida .Que este pueda adquirir conocimientos, habilidades y destrezas necesarias para reconocer las diferencias entre sexualidad y sexo y esto le ayude a clarificar e identificar los cambios que experimenta en la adolescencia y su impacto en la sexualidad .Esto contribuye también en pueda reconocer las distintas formas de relacionarse afectivamente y hacerlo responsablemente ,fortaleciendo su autoestima y su capacidad de reflexión y la toma de decisiones adecuadas y efectivas.

TEMA	OBJETIVOS ESPECIFICOS	ACTIVIDAD	TIEMPO
Que es sexualidad y Que es sexo.	Identificar la diferencia entre sexualidad y sexo	Mediante lluvia de ideas elaboramos una lista con las diferencias que existen entre sexualidad y sexo	Febrero
Conceptos básicos de sexo, sexualidad y afectividad	Comprender los conceptos de afectividad y sexualidad integral como parte de una vida saludable y natural.	Con la presentación de power point sobre sexualidad y afectividad se visualizan dichos conceptos y se discuten en clase. Los estudiantes y las estudiantes expresan sus conocimientos, percepciones sobre sexualidad y sexo mediante la elaboración de un collage	Febrero

TEMA	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDAD	TIEMPO
Adolescencia Autoestima, Madurez emocional y toma de decisiones	Reflexionar en relación a la importancia de la toma de decisiones como un aspecto relevante para la realización personal y el fortalecimiento de la autoestima, autocontrol, auto afirmación y auto realización.	Continuación de presentación de power point y discusión de la misma. El estudiante investiga sobre significado de los términos.	Febrero
Conocimiento de sí mismo. Quien soy	Fortalecer el conocimiento de si mismo	Desarrollo de la actividad #1 Cada estudiante reflexiona, comunica y expresa lo que le agrada o gusta de sí mismo en un dibujo una canción o un poema u otra forma de expresión y lo expone al resto del grupo.	Marzo
La importancia de cuidar nuestro cuerpo.	Reconocer las partes del cuerpo humano y sus funciones además mantener una actitud positiva hacia nuestro cuerpo y apariencia.	Desarrollo de actividad #2 Se reflexiona acerca de las siguientes preguntas: -Porque necesito quererme a mí mismo. -Necesito del afecto para vivir mi sexualidad adolescente.	Marzo
De donde vengo	Fortalecer los lazos familiares y saber más de nuestro entorno	Desarrollo de la actividad #3	Marzo



TEMA	OBJETIVOS ESPECIFICOS	ACTIVIDAD	TIEMPO
Cambios y factores culturales que están presentes en la vivencia de la adolescencia	Identificar los cambios y factores culturales que afectan o benefician la convivencia en la adolescencia según el medio que nos rodea.	Mediante la técnica de un socio drama se representa los diferentes cambios y factores culturales en la vivencia de los adolescentes.	Abril
Conocimiento de la salud sexual versus vinculo afectivo	Comprensión de las diferentes manifestaciones de afectividad en lo cotidiano a través de diferentes vínculos como son amistad, noviazgo y relaciones entre pares.	A partir de lo investigado y con la mediación de la persona docente , contrastan sus ideas previas con las definiciones encontradas y construyen acuerdos respecto a estos términos.	Abril
Diferencias entre el amor, la amistad, el noviazgo, la atracción sexual y el deseo sexual.	Análisis de las diferencias entre amor, amistad, noviazgo, atracción sexual y deseo sexual y su papel en la promoción de relaciones de afecto saludables.	Mediante la técnica de mesa redonda se analiza y discuten y se hacen las conclusiones del tema del noviazgo, la atracción sexual y el deseo sexual.	Abril
Concepto de Apego	Identificar las relaciones de apego, su impacto, consecuencias y formas de evitarlas y enfrentarlas	Mediante un conversatorio entre docente y estudiantes se discute el concepto de apego. Se hace una observación critica de un video o una película que aborde la temática y con el apoyo del docente se analizan.	Mayo
Concepto de asertividad	Desarrollo habilidades y destrezas para una comunicación asertiva.	En plenaria se construye el concepto de asertividad y se discute. Los estudiantes y las estudiantes inician la elaboración de una lista de acciones significativas que suceden en el día en que expresan comunicación asertiva.	Mayo

BIBLIOGRAFÍA

- “Capacitación Inicial”, documento de trabajo interno, Fundación Integra, 1996.
- “Ayudando a Crecer. Taller para Padres y Apoderados”, Fundación de la Familia, 2001.
- “Mis sentimientos”. Manual de trabajo interno para la monitora. PRODEMU, sin año.
- Fromm, E. (1998). Anatomía de la destructividad humana. España: Siglo XXI.
- Fromm, E. (2007). ¿Ser o Tener? España: Paidós.
- Goleman, D. (1996). La inteligencia emocional. España: Kairos.
- Murillo, M. (2007). ¿Cómo enseñar sexualidad? Para aprender su lenguaje y enseñarlo. México: Editorial Pax.
- Programas de Estudio de Ciencias Tercer Ciclo de Educación General
- Programa de Sexualidad y afectividad del M.E.P.
- Internet.
- Enciclopedia sobre Sexualidad Humana.
- Valerio, E. (1998). Temas de sexualidad humana. (1ed) Costa Rica: Ministerio de Educación Pública.



PBX (506) 2257-8252 Fax: 2221-0713

Web: www.didacticamultimediacr.com

Email: info@didacticamultimediacr.com

350 Mts. al sur del Banco Popular de San José

San José, Costa Rica