

EDUCACION SEXUALIDAD AFECTIVIDAD 8VO AÑO II TRIMESTRE

Relaciones de afectividad y sexualidad integral con ternura y sin violencia.

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, etc

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

MITOS Y SEXUALIDAD. CÓMO ÉSTOS INFLUYEN EN NUESTRAS RELACIONES ÍNTIMAS.

Las personas nos vemos inevitablemente influidas por las expectativas y creencias socioculturales que surgen acerca qué conducta sexual “deben” manifestar hombres y mujeres. Paralelamente a estas expectativas, nacen gran cantidad de mitos sexuales que terminan siendo dañinos para nuestra vivencia sexual. El creer en los mitos sexuales nos limita la libertad de expresión en este terreno, y nos impide crecer y experimentar según nuestro deseo. Por otro lado, los mitos nos alejan de la pareja al crear tabúes. Esta distancia, conforme crece, crea más malestar y dificulta la comunicación entre cónyuges, una comunicación que no únicamente se empobrece a nivel sexual, muchas veces se extrapola a otras áreas de la vida en pareja.

Por todo ello, un buen ejercicio es revisar algunos de los mitos más comunes y reflexionar sobre cómo estos repercuten en nuestra vida íntima y, en consecuencia, en nuestra relación de pareja.

En la siguiente entrevista, Yolanda Segovia, psicóloga colaboradora del INSTITUT D'ASSISTENCIA PSICOLOGICA I PSIQUIATRICA MENSALUS, nos habla sobre los mitos más comunes y cómo afectan a nuestra vida sexual.

¿Cuáles son algunos de estos mitos?

Algunos de los mitos más conocidos y que influyen en mayor grado sobre las personas y sus relaciones íntimas son:

- El hombre siempre está dispuesto y desea llevar a cabo interacciones sexuales.
- El sexo requiere una buena erección (cuanto mayor, mejor). Por tanto, el hombre que no consiga buenas erecciones no tiene capacidad sexual.
- Un pene pequeño, en especial si sigue resultando pequeño tras la erección, no será capaz de proporcionar placer a la mujer.
- Una pérdida de erección en el varón está directamente relacionada con si éste encuentra atractiva a su pareja.
- La masturbación es físicamente dañina y moralmente sucia y destructora para quien la practica.
- Todo hombre debe saber cómo dar placer a una mujer.
- En la relación sexual cada uno conoce instintivamente lo que su pareja piensa o quiere.
- Cualquier mujer que lleva la iniciativa en las relaciones sexuales o en el sexo en general es considerada inmoral.
- La vida sexual de la mujer se interrumpe con la menopausia.
- Sexo o relaciones sexuales quieren decir coito. Lo demás son conductas sustitutivas. Cualquier otra cosa que no sea coito no cuenta.
- Es un error el tener fantasías sexuales durante las interacciones sexuales, en especial durante el coito.
- Para que una relación sexual sea considerada buena es imprescindible tener un orgasmo.
- El sexo sólo es realmente bueno si los dos llegan al orgasmo a la vez, de forma conjunta.
- El alcohol aumenta la potencia sexual.

¿Cómo afectan estos mitos a las personas?

Estos mitos pueden afectar directamente a la autoestima de las personas y en consecuencia, influir gravemente en sus relaciones íntimas. Todas estas reglas absolutas y universales acerca de lo que es “normal” o “anormal” no ayudan a vivir la sexualidad de un modo natural e individual. Con los mitos, hombres y mujeres pueden sentirse distintos y frustrados al creer que sus relaciones sexuales no son “como tendrían que ser”, al pensar que no podrán ofrecer placer a su pareja, al temer las consecuencias de ciertos actos, etc.

Entre todos los mitos mencionados, ¿nos podrías resaltar cuáles afectan mayormente a la población y cómo lo hacen?

En relación a la genitalización de las relaciones sexuales o a la creencia que las relaciones íntimas únicamente son completas si se logra la penetración y el orgasmo, es cierto que los genitales son una parte del cuerpo humano con mucha

importancia en las relaciones sexuales, pero reducir la sexualidad a la genitalidad es limitar la experiencia, sobre todo si consideramos que todo nuestro organismo es sexuado. La piel es un órgano sexual, y como tal, debe tenerse en cuenta en nuestras relaciones íntimas. La penetración es sólo una práctica más dentro de las múltiples posibilidades que tenemos para satisfacernos. Pueden existir relaciones sexuales muy placenteras sin coito.

Sobre si la pérdida de la erección en el varón está directamente relacionada con si éste encuentra atractiva a su pareja, no existe una relación directa entre la pérdida de la erección y la falta de atracción sexual por la pareja. Los factores que se encuentran relacionados con la pérdida de erección o el mantenimiento de la misma para tener relaciones satisfactorias son múltiples, entre ellos destacan la ansiedad, el agotamiento, la inseguridad o algunas enfermedades como la diabetes.

Relacionado con el mito “todo hombre debe saber cómo dar placer a las mujeres”, la falta de información y el consecuente desconocimiento que muchas mujeres tienen sobre su sexualidad y las creencias asociadas a ésta, hacen que la vivan en función de las experiencias compartidas con otra persona, reduciendo así su capacidad de aprendizaje erótico y encomendando la responsabilidad de su propio placer a la pareja. Es de suma importancia que cada miembro conozca qué le gusta, qué le excita, se comprometa con su propio disfrute y aprenda qué le gusta a su pareja, compartiendo y enriqueciendo de este modo la relación sexual.

Y finalmente, sobre la creencia relacionada con el alcohol y si éste aumenta la potencia sexual, el alcohol en pequeñas cantidades puede aparentar ofrecer un efecto desinhibidor, facilitador de las relaciones interpersonales, pero en realidad, suele afectar negativamente al deseo y dificulta la erección en el hombre, el orgasmo en la mujer, y provoca trastornos relacionados con la eyaculación.

Uno de los mitos nos dice que es un error tener fantasías sexuales y utilizarlas en las relaciones íntimas de pareja. ¿Las fantasías pueden ayudar en el terreno sexual?

La fantasía es la vía que lleva al deseo, necesitamos de la fantasía para abrir las “ganas de” y mantener la atracción sexual. En las fantasías no existen límites, cada uno individualmente puede disfrutar de ellas libremente, y si quiere, incluso puede ponerlas en práctica.

En ocasiones las personas bloquean sus fantasías debido a conflictos, tabúes, desinformación, traumas pasados, etc. y cuando aparecen, se sienten terriblemente culpables, hecho que repercute directamente en la autoestima y en la capacidad por establecer relaciones sexuales sanas y placenteras.

Los hombres y las mujeres usan las fantasías de distinto modo. Las fantasías son una parte vital de la forma de hacer el amor de un hombre. Ya desde temprano, éstas desempeñan un papel importante en su comportamiento sexual. Cuando

aparecen dificultades para lograr y mantener una erección, las fantasías pueden resultar de gran ayuda. Algunas de las fantasías masculinas más comunes son el mantener relaciones sexuales en grupo, mirar a otros hacer el amor, hacer el amor en un lugar insólito o hacer el amor en público donde puedan ser vistos.

Las fantasías femeninas provocan cosquilleos en el estómago, estremecimiento de la piel y humedecen la vagina. Las mujeres que se disponen a tener relaciones sexuales y piensan de vez en cuando en el momento que les espera mientras realizan sus preparativos tales como bañarse, arreglarse, elegir la ropa, el perfume, etc., se excitan con mayor facilidad y gozan el sexo más que las mujeres que no lo hacen. Algunas de las fantasías femeninas más habituales son hacer el amor con un amante ideal, practicar sexo en un lugar insólito, mantener relaciones sexuales en grupo o simplemente pensar en hacer el amor con la pareja.

¿Qué consejos pueden ayudar a mantener vivo el deseo?

Puede ayudar a mantener vivo el deseo el tomar la iniciativa y decir a la pareja qué es lo que a uno le gusta, decir adiós a la rutina intentando cambiar de lugar al establecer relaciones sexuales o intentado sorprender con pequeños detalles tales como un masaje previo, utilizar la fantasía dado que el cerebro es el principal órgano sexual, potenciar los preliminares con caricias y besos, cuidar la sintonía con la pareja y las ilusiones que unen uno al otro, crear un espacio de pareja semanal para disfrutar a solas de la compañía, y finalmente, poder hablar de sexo sin miedo; la comunicación a nivel sexual abrirá las puertas a las relaciones cómodas, naturales y que preserven la autoestima individual de cada uno.

¿Qué recomendaciones pueden ayudar a que exista un acercamiento en la pareja y hacer más satisfactoria la relación sexual?

Algunas de las recomendaciones que pueden colaborar a que exista un mayor acercamiento y, en consecuencia, que las relaciones sexuales sean más placenteras, son:

- Cuanta más intimidad en la pareja, mejor es la relación sexual.
- La comunicación es esencial en cuanto a la capacidad de realizar peticiones sexuales directas y claras.
- Es crucial reservar tiempo para la pareja.
- El afecto y el contacto físico deben demostrarse a lo largo de todo el día y no reservarse sólo para la cama.
- Es importante ser espontáneo y relajado en las relaciones sexuales.
- Resulta de ayuda mantener una actitud de flexibilidad y disposición a la experimentación sexual.
- Es importante aprender a reírse ante posibles experiencias sexuales mediocres o no satisfactorias.
- El orgasmo o el coito no son el único objetivo de las relaciones sexuales.

Recordar estos aspectos puede ayudarnos a encontrar un significado más global sobre el sexo y compartirlo con la persona que deseemos.

Falsas creencias y mitos sobre la sexualidad

En nuestra cultura existe una serie de creencias, mitos y prejuicios con respecto a la sexualidad y sus diferentes dimensiones.

Cuando hablamos de mitos, nos estamos refiriendo a aquellas explicaciones o interpretaciones falsas, como mentiras, que se han transmitido o heredado por generaciones, a tal punto que se llegan a considerar como verdades naturales y aceptables.

Los mitos además determinan el comportamiento y los pensamientos de las personas, por lo que pueden afectar o poner en riesgo tu vivencia de la sexualidad. Los principales mitos sobre la sexualidad se pueden clasificar de esta forma:

1. Sobre el “para qué” de la sexualidad:

Plantean que el único fin de la sexualidad es la reproducción, por lo que solo sirve para tener hijos/as. Además se considera que la sexualidad se vive exclusivamente a través de la penetración del pene en la vagina. La sexualidad también tiene otras finalidades, además de la reproducción, que son igualmente importantes, como proporcionar y obtener placer, dar afecto y cariño a la persona que se quiere, comunicarte, expresar el amor, entre otras.

Ejemplos de estos mitos son: “si uno no ha hecho el amor (relaciones coitales) no ha vivido la sexualidad”, “solo se obtiene placer sexual con la penetración”, “todas las parejas deben tener hijos”, “la sexualidad fue creada para reproducirse”, entre otros.

2. Sobre la moral:

Estos mitos transmiten la idea de que la sexualidad es sucia, mala, dañina y vergonzosa, provocando culpa en quienes viven placer en sus experiencias sexuales. Es necesario recordar que, siempre y cuando se respeten los gustos y necesidades tuyas y de la otra persona, y no se cause ningún tipo de daño físico o psicológico, no hay nada de malo, dañino o sucio en la sexualidad.

Algunos de estos mitos pueden ser: “la autoestimulación causa locura”, “a las personas que se masturban les salen granos”, “tener deseos sexuales es malo e indecente”, “una buena chica no debe pensar en el sexo”, entre otros.

3. Sobre el género:

Son todos aquellos mitos que establecen diferencias que causan discriminación entre hombres y mujeres respecto a su sexualidad. Estos mitos corresponden a la ideología patriarcal, la cual otorga mayor permiso al hombre para expresar su sexualidad y en cambio reprime y censura a las mujeres. Hombres y mujeres tienen deseos sexuales, capacidad para sentir placer y para expresar su sexualidad, es decir, que todas y todos tenemos los mismos derechos.

Estos mitos sostienen cosas como las siguientes: “los varones tienen que demostrar su hombría conquistando mujeres y llevándolas a la cama”, “un hombre que dice no a una relación coital es homosexual”, “los hombres no deben llorar ni ser tiernos”, “el hombre tiene más necesidades o deseos sexuales que la mujer”, “hay dos tipos de mujeres: una para casarse y otra para acostarse”, “la mujer que no es virgen no vale nada”, “una mujer no debe tomar la iniciativa para tener relaciones genitales”, entre otras muchas más.

4. Sobre los peligros del conocimiento:

Se cree que informarse y aprender sobre la sexualidad va a provocar que las personas solo piensen en tener relaciones genitales. Se sabe que el conocimiento -verdadero, claro y sin mitos- te puede ayudar a vivir la sexualidad con mayor responsabilidad, sin ignorancia, vergüenza ni culpa. Esto porque la información permite que tengas más capacidad para tomar decisiones, así como para cuidarte y cuidar a tu pareja de riesgos que afecten su salud y desarrollo (como embarazos no planificados o el contagio de alguna enfermedad de transmisión sexual).

Entre estos mitos se pueden citar: “hablar con los hijos de sexo es como prestarles la cama para que lo hagan”, “la educación sexual debe limitarse a hablar de los aparatos reproductivos, porque si no se les despiertan las ganas”, “la persona que sabe mucho de sexo es porque tiene mucha experiencia”, “una mujer que conoce cómo se usan los métodos anticonceptivos, seguro se anda acostando con todos”, por ejemplo.

5. Sobre las prácticas sexuales normales y permitidas:

Estos mitos plantean que existen algunas prácticas sexuales que son prohibidas, anormales o “antinaturales”, como la autoestimulación, los juegos sexuales, el sexo oral, o practicar diferentes posiciones durante el coito. Esto provoca que las personas se sientan culpables o temerosas si disfrutan alguna actividad de este tipo. Las verdaderas restricciones que deben tenerse con respecto a las prácticas sexuales tienen que ver con: a) que ambos miembros de la pareja estén de acuerdo en practicarlas; b) que no exista presión o chantaje para que la otra persona haga algo que no quiere o le incomoda; c) que se respeten los gustos, deseos y preferencias de ambas personas; d) que se converse abiertamente sobre lo que gusta o desagrad; y e) no causar ni causarse daño físico o psicológico.

Otra limitación se refiere a que las personas adultas no deben tener relaciones sexuales genitales o coitales con personas menores de edad, ya que al estar en una posición desigual de poder la experiencia se convierte en un abuso.

Algunos de los mitos más frecuentes de este tipo son: “los homosexuales son personas desviadas o anormales“, “no se debe tener contacto sexual durante la menstruación“, “quienes se masturban son depravados sexuales la única práctica sexual normal es la penetración del pene en la vagina“.

6. Sobre la edad:

Se considera que la sexualidad es exclusiva de las personas adultas, por lo que en la infancia y vejez no se tiene vida sexual ni intereses sexuales.

Muchos de estos mitos son: “los bebés son asexuados“, “cuando uno se hace viejo pierde el interés sexual“, “los deseos sexuales aparecen hasta que se llega a la adolescencia“, entre otros.

La sexualidad está presente durante toda la vida, y que lo que cambia en los distintos períodos de la vida son las manifestaciones de la sexualidad. Es decir, que de niños o niñas vivimos la sexualidad de una forma, y que cuando somos adolescentes, adultos o ancianos la expresamos de manera diferente.

MITOS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA PAREJA

La violencia contra las mujeres es uno de los grandes problemas de nuestra sociedad. Es un fenómeno que se ha dado y se da en todas las culturas, manifestándose como el símbolo más dramático de la desigualdad existente entre hombres y mujeres. Quienes ejercen la violencia de género consideran a las mujeres carentes de los Derechos mínimos, sin libertad, respeto, ni capacidad de decisión.

La violencia contra las mujeres o violencia de género, vulnera algunos de los Derechos más básicos de todo ser humano, explicitados en la Declaración Universal de los

Derechos Humanos:

Artículo 3. Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.

Artículo 5. Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

Artículo 16.3. La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

La violencia contra las mujeres es, sin duda alguna, producto de la desigualdad profunda, mantenida y reforzada a través de los siglos. Es, por lo tanto, un fenómeno con arraigadas raíces culturales que dan lugar a una estructura social basada en el sexismo: en el poder otorgado a los varones y a lo masculino, y, en la desvalorización y sumisión de las mujeres y lo femenino.

Los centros educativos, en su apuesta por la Educación en Valores y los Temas Transversales, han adoptado el compromiso de transmitir al alumnado relaciones igualitarias, solidarias, respetuosas, tolerantes, comprensivas y críticas hacia cualquier tipo de discriminación y violencia, incluyendo la violencia de género. Los datos nos indican que este tipo de violencia se produce cada vez en parejas más jóvenes, alertándonos sobre el hecho de que la mayoría de las relaciones violentas se gestan durante el noviazgo.

Con la herramienta que a continuación os presentamos, sobre los Mitos de la violencia, se pretende sensibilizar a la población escolar sobre la importancia de las actitudes y comportamientos de buen trato frente a la resolución de conflictos de manera agresiva o violenta.

La complejidad de este fenómeno hace que haya que abordarlo desde diferentes ámbitos, y uno de ellos es dar argumentos que desmonten los mitos que sustentan la violencia de género y tratan de justificarla. En muchos casos, estos mitos culpan a las mismas víctimas de la violencia que sufren.

Para prevenir la violencia contra las mujeres es imprescindible cuestionarse los mitos que alimentan su tolerancia social

MITO1: A las mujeres maltratadas les gusta el maltrato o son tontas o algo conseguirán a cambio; si no se marcharían de casa o se separarían de su pareja de inmediato.

Respuesta:

1.- A nadie le gusta que le maltraten. Muchas mujeres que sufren maltrato no se van de casa porque no cuentan con medios económicos, les falta autoestima y se enfrentan a amenazas de su maltratador: **EL MIEDO PARALIZA.**

Propuesta de trabajo:

Se trataría de ver con el alumnado que en nuestra sociedad, desde que nacemos, se nos transmiten mensajes y roles diferente por el hecho de ser hombres y mujeres. A ellos se les educa para llevar un papel más activo y protagonista dentro del mundo público; y a ellas se les transmiten mensajes para tener un papel más dependiente y pegado al mundo familiar. Todo esto hace que a muchas mujeres les cueste, de manera especial, tener que romper los lazos familiares cuando se dan situaciones conflictivas, ya que ellas son las “responsables” (por mandato social) de mantener la integridad familiar. Hay que tener en cuenta que en muchos

casos la propia familia de la mujer maltratada le anima a aguantar “por el bien de sus hijos e hijas”.

Además, a pesar de que en diferentes ámbitos se transmite que la igualdad es un hecho conseguido; hay que señalar que una cosa es la igualdad ante la ley y otra que esa igualdad impregne la práctica cotidiana, por eso es importante reflexionar sobre por qué las mujeres maltratadas no denuncian o piden ayuda.

Es muy importante tener en cuenta que la mezcla de sentimientos de vergüenza y de fracaso, unidos a los de culpabilidad, que tienen las mujeres que han sufrido violencia por el mero hecho de ser mujeres, dificulta, en la mayoría de los casos, la toma de cualquier tipo de decisión para romper con la situación de maltrato, lo que a su vez impide la intervención externa desde el punto de vista social, psicológico y jurídico.

No podemos olvidar que para una mujer víctima de violencia de género, es muy difícil reconocer lo que le está sucediendo, hasta el extremo de pensar que “no le puede estar pasando a ella” y o “que ha fracasado como mujer”.

Respecto a la falta de recursos económicos: Si nos vamos a los datos estadísticos podemos observar que las tasas de paro y el subempleo afecta en mayor medida a mujeres que a hombres. Todavía en el ideario colectivo el desempleo femenino es visto con menor preocupación que el masculino. Otro aspecto importante es la desigualdad de remuneración entre hombres y mujeres ante trabajos de igual valor, lo que es una práctica muy habitual en la mayoría de los países y que se incrementa cuando se llega a puestos de más responsabilidad. Todo ello crea un marco más desfavorable para la independencia económica de las mujeres que de los hombres.

Tal vez salga a colación una idea, común en nuestra sociedad, por la que se sostiene que los hombres son más fuertes que las mujeres, dando el mayor valor a la masa muscular y olvidándose de la mayor fortaleza de las mujeres (véase la esperanza de vida de las mismas) Esto podría haber justificado el patriarcado(estructura social que prima lo masculino sobre lo femenino) en épocas anteriores en las que la tecnología no estaba tan desarrollada y se necesitaba la fuerza física para muchas actividades, pero ahora apenas existen trabajos donde el uso de la fuerza física sea esencial y, en todo caso, no nos serviría para justificar la desigualdad (los elefantes tienen más fuerza que los seres humanos y eso no indica nada) Que una persona tenga más fuerza física que otra no la otorga más derechos que al resto, además no siempre el hombre maltratador tiene una gran musculatura (sólo recurre a la fuerza cuando le fallan el resto de habilidades para el control de su pareja)

Todo lo anterior tiene un peso especial para las mujeres que reciben maltrato y les dificulta el poder enfrentarse a él y a sus maltratadores en condiciones de entera libertad.

La vulneración del **derecho de las mujeres a su libertad** e indemnidad sexuales es sin duda una de las más dramáticas violaciones de los derechos humanos, tanto por lo que supone de atentado contra su dignidad como personas, como por las secuelas irreparables que producen física y psicológicamente.

En los países democráticos en los que rige el imperio de la ley como salvaguardia de los derechos sociales e individuales, las vulneraciones contra la libertad sexual de las mujeres son castigadas severamente. A pesar de ello, siguen cometándose **graves delitos** cuya única explicación sólo se puede encontrar en la tergiversada concepción que algunos hombres mantienen sobre las mujeres, arraigada en unos **valores culturales inaceptables**, según los cuales **el machismo, la supremacía del hombre** que justifica la dominación de la mujer, encuentra su mayor cobijo.

Afortunadamente, lenta pero inexorablemente, esos valores culturales, que eran dominantes hasta hace pocas décadas, van perdiendo fuerza frente a una cada vez más extensa consideración de la mujer en términos de igualdad con el hombre. El **movimiento feminista**, las organizaciones de defensa de los derechos humanos, como **Amnistía Internacional**, y, en definitiva, el conjunto de ciudadanos y ciudadanas que luchan día a día por una mayor profundización de los valores democráticos en nuestras sociedades están contribuyendo de manera eficaz para que se produzca ese **cambio de valores**.

Sin embargo, ese ideal de igualdad entre hombres y mujeres se muestra inaccesible en muchos otros países donde el respeto por los derechos humanos ocupa un lugar secundario frente a las **luchas fratricidas, la miseria o el despotismo más intolerable**. En ese entorno, los conflictos armados afectan a las **mujeres y las niñas de manera especial** y, a menudo, desproporcionada, e influyen en los tipos de violencia que sufren. Este es el caso de la **violencia sexual**.

En situaciones de conflicto, todas las partes implicadas, ya sean fuerzas de seguridad del estado o grupos armados, utilizan **las violaciones como arma de guerra**, a veces de manera sistemática y masiva.

Quienes cometen estos delitos pretenden aterrorizar a las víctimas y, a través de su sufrimiento, castigar y doblegar a sus familias y comunidades, que se resisten a someterse a uno u otro bando. También quieren acallar a quienes defienden a las víctimas.

No hay conflicto en la historia reciente en el que las mujeres y las niñas no hayan sido objeto de violencia sexual, ya sea como forma de tortura, como **método para humillar al enemigo** o con el fin de sembrar el **terror y la desesperación**. Esta forma de violencia de género se caracteriza por la casi total **impunidad de los agresores** y es, a menudo, invisible.

Aunque en el contexto de un conflicto armado, los actos de violencia sexual pueden constituir crímenes de guerra y crímenes contra la humanidad, la mayoría

de los países siguen sin abordarla de manera adecuada. Países tan lejanos y tan diferentes como **Colombia y la República Democrática del Congo** tienen un triste elemento común: los enormes obstáculos que encuentran las víctimas de violencia sexual para **acceder a la justicia**.

Mientras ellas padecen la **estigmatización y las secuelas físicas, psicológicas y económicas** por los abusos sufridos con la excusa de la guerra, sus agresores están, en la mayoría de los casos, libres y sin temor a enfrentarse a la justicia. Los estados deben dejar de permitir que los conflictos se usen como coartada para no rendir cuentas por las violaciones de los derechos humanos de las mujeres y las niñas. Deben asegurar que estos delitos no vuelven a cometerse garantizando que las víctimas tienen acceso a la verdad, **la justicia y la reparación**. Deben dejar de defraudar a las víctimas y llevar ante la justicia a quienes han cometido delitos contra ellas

VIOLENCIA EMOCIONAL, FÍSICA, SEXUAL Y ECONÓMICA

La violencia en la familia se puede manifestar de diferentes maneras, lo importante es aprender a identificarla diferenciando los incidentes esporádicos de mal humor o irritación de las conductas francamente violentas y controladoras que aparecen con cierta regularidad.

La violencia en la familia se ha tipificado como:

Violencia emocional o psicológica, es una forma de maltrato que se manifiesta con gritos, insultos, amenazas, prohibiciones, intimidación, indiferencia, ignorancia, abandono afectivo, celos patológicos, humillaciones, descalificaciones, chantajes, manipulación y coacción.

Con estas conductas el agresor pretende controlar al otro provocándole sentimientos de devaluación, inseguridad, minusvalía, dependencia, y baja autoestima. Esta forma de violencia es más difícil de detectar que la violencia física pero puede llegar a ser muy perjudicial porque además de que es progresiva, en ocasiones logra causar daños irreversibles en la personalidad del agredido.

Violencia física, implica el uso de la fuerza para dañar al otro con todo tipo de acciones como empujones, jalones, pellizcos, rasguños, golpes, bofetadas, patadas y aislamiento. El agresor puede utilizar su propio cuerpo o utilizar algún otro objeto, arma o sustancia para lograr sus propósitos.

Esta forma de maltrato ocurre con menor frecuencia que la violencia psicológica pero es mucho más visible y notoria. El agresor, de manera intencional y recurrente busca controlar, sujetar, inmovilizar y causar daño en la integridad física de la persona.

Violencia sexual, o abuso sexual, se refiere en primera instancia a la violación, pero también incluye la burla, la humillación o el abandono afectivo hacia la sexualidad y las necesidades del otro. Además, está la celotipia y todo tipo de acciones, chantajes, manipulaciones o amenazas para lograr actos o prácticas sexuales no deseadas o que generen dolor.

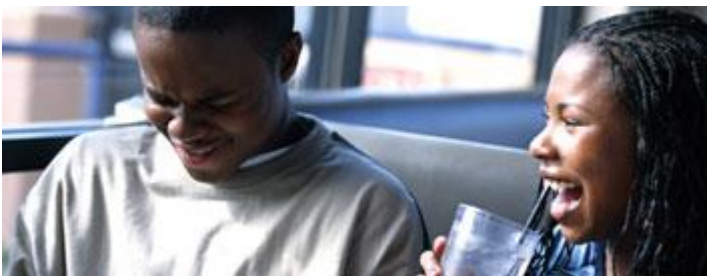
Las relaciones sexuales frente a terceros y la utilización de objetos sexuales sin el consentimiento de la persona también se consideran formas de abuso sexual, que al igual que las demás, buscan el control, la manipulación y el dominio del otro.

Violencia económica o patrimonial, como una forma de amedrentar, someter o de imponer la voluntad en el otro se usan los recursos económicos o los bienes personales.

Si el agresor es el jefe del hogar o el responsable del mantenimiento de la familia, le exigirá a la pareja todo tipo de explicaciones para “darle dinero”, o bien le dará menos cantidad de la que se necesita. Puede suceder también, que aunque la familia necesite los recursos, le impedirá a su pareja que trabaje para que no tenga la posibilidad de tener autonomía económica y él continuar con el control sobre la familia.

Otra forma de violencia económica es cuando el agresor destruye los bienes personales del otro o dispone de los recursos económicos propios y de la persona que está siendo violentada, sólo para su propio beneficio (alcohol, amigos, etc.).

Cómo prevenir la violencia en las parejas adolescentes



La violencia puede desatarse en cualquier pareja de adolescentes, en cualquier momento y en cualquier lugar. Pero esto no debe suceder. Aprenda cómo prevenir la violencia en las parejas adolescentes y promover relaciones sanas.

¿Sabía usted que en los últimos 12 meses, uno de cada 10 adolescentes informó haber sido golpeado o agredido físicamente, en forma intencional, por su novio o

novia al menos en una ocasión? Además, casi la mitad del total de adolescentes en pareja dice conocer amigos que han sido víctimas de abuso verbal.

Antes de que comience la violencia, un adolescente puede experimentar un comportamiento controlador y exigente. Por ejemplo, uno de los dos podría decirle al otro qué ropa usar y con quién relacionarse. Con el tiempo, este comportamiento no saludable puede convertirse en violencia. Por eso es necesario que los adultos hablen con los adolescentes ahora, sobre la importancia de desarrollar relaciones sanas y respetuosas.

La violencia en las parejas puede tener un efecto negativo en la salud, a lo largo de toda la vida. Las víctimas adolescentes de la violencia en las parejas tienen más probabilidades de rendir poco en la escuela y abusar del alcohol, experimentar intentos de suicidio, peleas físicas y actividad sexual actual. Las víctimas pueden incluso trasladar los patrones de violencia a relaciones futuras.

COMO PODEMOS PREVENIR LA VIOLENCIA DE GENERO?

Ofreciendo una **educación** en **valores** donde la transmisión de valores es una responsabilidad compartida entre la familia, la escuela y la sociedad. Algunos de los valores que debemos de transmitir son:

- **AUTOESTIMA:** la autoestima es el valor que cada persona se asigna a si misma.
-
- **COOPERACION:** el objetivo constante de la cooperación es el beneficio mutuo en las interrelaciones humanas, y se fundamenta en el principio del respeto mutuo.
-
- **HONESTIDAD:** es el reconocimiento de lo que está bien y es apropiado para nuestras relaciones.
-
- **RESPECTO:** respeto es el reconocimiento del valor inherente y los derechos innatos de los individuos y de la sociedad. El respeto comienza en la propia persona.
-
- **RESPONSABILIDAD:** una persona responsable cumple con el deber que se le asigno y permanece fiel al objetivo.

- **TOLERANCIA:** el propósito de la tolerancia es la coexistencia pacífica.
- **SOLIDARIDAD:** la solidaridad se construye a partir de una visión

Responsabilidad: como desarrollarla en niños y jóvenes

Si algo podemos hacer padres, maestros o adultos con los más pequeños es ayudarles a convertir sus debilidades en fuerza. Todos los seres humanos tenemos debilidades, los niños las tienen, aunque muchos de ellos vienen dotados de grandes fortalezas y habilidades únicas, tienen en su personalidad rasgos menos brillantes que sin duda vienen a aprender a fortalecer.

La responsabilidad es una de las bases fundamentales en la realización de todo ser humano, y es una habilidad que se puede empezar a transmitir desde edad muy temprana, desde los dos o tres años. Si logramos que un pequeño vaya comprendiendo la importancia de ser responsable, entonces habremos sentado una base primordial en su desarrollo, y estaremos cooperando a futuro con un adulto maduro y consciente.

¿Qué es responsabilidad?

Responsabilidad significa que uno sabe y es capaz responder a lo que le sucede. Si uno no sabe responder, entonces uno se hará irresponsable. La irresponsabilidad no está mal, simplemente significa que no se sabe cómo responder ante una determinada situación. Si un niño no comprende cómo responder, entonces evadirá lo que debe hacer. Y si un niño no comprende el efecto de lo que hace, y no tiene una consciencia de hasta donde pueden llevarlo sus conductas y actitudes, entonces será alguien que actúe de forma irresponsable.

Enseñando a ser responsable

Enseñarle esto a un niño no requiere gran esfuerzo, ni gritos ni imposiciones, ni tampoco hay que esperar a que sea demasiado grande, no, esta cualidad poderosa se puede aprender desde edad muy temprana, desde los dos o tres años se le puede enseñar al pequeño lo que significa ser responsable.

Para enseñar la responsabilidad a un niño, basta con mostrarle que cada una de las cosas que hace tiene consecuencias. Por ejemplo: si un pequeño derrama un vaso de leche mientras desayuna, eso no está "mal", ni siquiera es motivo de regañarlo, castigarlo o reprimirlo, incluso si está jugando en la mesa. Esto sólo provocara la ira del niño y que se sienta culpable y rezagado. Castigar, regañar y

gritar no ayuda a crecer a nadie, y sólo vuelve al pequeño inseguro y rebelde, y cada vez necesitará que le griten y castiguen más, porque con el tiempo los niños suelen rebelarse ante las imposiciones y hacerse hábiles para salirse con la suya y desapegarse del grito o amenaza.

Así pues, lo mejor en este caso es decirle al pequeño, con voz firme y calmada (siempre procurando ser amigable): “Bueno, ahora tendrás que limpiar la mesa y el suelo.” Y se debe dejar al niño que vaya y busque el trapo y lo enjuague, hasta que quede todo limpio. Si hay que lavar el mantel, entonces tendrá que ocupar un tiempo extra para remojarlo y lavarlo, no importa cuán pequeño sea, se debe dejar que lo haga, aunque a final de cuentas el adulto acabe haciéndolo. Lo importante aquí es que el pequeño observe el trabajo y el esfuerzo que hace, los cuales le estarán enseñando a hacerse responsable, es decir, a responder a lo que ha provocado.

Alguna vez alguien me decía que a su hijo le gustaba lavar el mantel y que hasta disfrutaba la tarea, y si eso le estaría enseñando algo al pequeño. Por supuesto que sí. Incluso si el niño disfruta con las consecuencias, se le estará enseñando a que debe de realizarlas de cualquier modo.

Si, por otro lado, el vaso se rompió, quizá valga decirle al niño también: “Pues creo que tendrás que quedarte esta vez sin comprar dulces en la tienda porque el vaso cuesta y habrá que reponerlo.” Y será necesario que el padre cumpla, amigablemente, lo que dice. Así que si el pequeño llora o se enfada por que esta vez no le compraran lo que desea en la tienda, el padre tiene que mostrarse firme, pero siempre amistoso, es decir, decirle sin gritos ni enfados que en esta ocasión le toca comprar un vaso nuevo en lugar de un dulce.

Todas estas consecuencias le darán una perspectiva al pequeño de hasta dónde pueden llegar sus actitudes, y sin duda, para la próxima vez, tendrá mucho más cuidado en la mesa, y quizá ya no jugará, si es que lo hacía.

Adultos y jóvenes irresponsables

Muchos adultos son irresponsables porque de pequeños no se les mostró de una forma amigable y objetiva la consecuencia de lo que hacían, y se les reprendió con dureza por lo que hacían. A los jóvenes, todavía se les suele reprender mucho, en lugar de hacerlos conscientes de lo que hacen y de recibir sus propias consecuencias no porque sea un "castigo", sino porque es una acción de consciencia y de registro de información.

Un niño o joven que rompe los límites y que no "le importa nada", es un joven que se rebela contra una autoridad que no ha sabido como transmitirle la responsabilidad.

Hay que derribar, como adultos, los prejuicios que se tienen acerca de que imponiendo y gritando, los niños responderán mejor. Quizá respondan por un tiempo, pero lo harán quizá por miedo, no por respeto ni porque hayan realmente comprendido y hecho consciencia de lo que se les desea transmitir. Lo mismo sucede con padres permisivos y consentidores, que permiten que su hijo haga lo que sea y les evitan el dolor y la frustración de responder a lo que hicieron, o padres que ponen castigos muy severos y luego ellos mismos los rompen porque a la mera hora no son capaces de sostenerlos. Mientras un niño o joven se sienta castigado, no sabrá lo que es ser responsable, porque sentirá que hay alguien que dirige su vida y le impone formas de ser. No se debe enseñar a un niño con castigos. Se debe enseñar con la ley de causa y efecto, poner límites a un niño no consiste en decirle que se quedará sin televisión una semana por haber sacado malas notas, significa hacer tratos conscientes con ellos, llegar a acuerdos razonables.

Si se desea hacer responsable a un pequeño en la escuela, no se debe poner el estudio como una imposición ni un castigo, y no debe ser un deber. El estudio debe ser un descubrimiento de nuevas cosas, sobre todo, un descubrimiento de lo que ellos pueden hacer y de las habilidades que si tienen.

Si se desea, por otro lado, que un joven sea responsable en llegar a casa a una hora determinada, no se le debe castigar cuando no lo hace. Es necesario hacer acuerdos como "Te espero a las doce. " En caso de que llegue después, no es necesario levantarse y regañarlo o gritarle. No. Lo más efectivo es la actitud serena y firme. Qué tal: "Buenas noches, hijo. Siento que hayas decidido no salir la próxima vez. Mañana podemos hablar."

Cuando el joven pida permiso para salir nuevamente, debe explicársele que el mismo rompió la regla y el acuerdo de llegar a una hora, y que ahora no podrá salir. El padre debe ser firme y sostener su palabra, incluso puede ser amigable y decirle: "Pero puedes leer un libro o ver una buena película esta noche".

Obviamente si el joven o niño no está acostumbrado a este tipo de límites se desconcertará y quizá se rebelará o se enfadará mucho. Pero si se insiste en la firmeza y en hacerlos conscientes de lo que hacen, el joven poco a poco se hará más responsable y tendrá un carácter más consciente. Y sin duda, aunque no pueda reconocerlo, nos lo agradecerá, porque le estaremos formando y fomentando un carácter consciente y maduro, lo cual le ayudara a ser más feliz y a tener una mayor realización en su vida

ACTIVIDADES

Ejercicio

Participantes: Personal de campo, adultos cercanos (líderes, maestros, otros).

Objetivos:

Al final de este ejercicio, los participantes serán capaces de:

- Describir los desafíos y las potencialidades con los que se enfrentan para producir programas de salud sexual y reproductiva eficaces para los adolescentes.

Tiempo Metodología Recursos

1 hora

El facilitador hace una breve introducción de los desafíos clave que se deben abordar cuando se trabaja con los adolescentes en cuestiones de salud sexual y reproductiva (utilizando información de las Notas preliminares para el Tema 2). Es importante señalar que trabajar con los adolescentes requiere técnicas especiales y la comprensión de sus potencialidades, habilidades y presiones con las que se enfrentan en sus vidas.

Dividir a los participantes en pequeños grupos. Pedirles que desarrollen un análisis de DOFA que describa las fortalezas, las debilidades, las oportunidades, y las amenazas o limitaciones que han experimentado los participantes al trabajar con los adolescentes.

Ejercicios.

Derechos relativos a la Salud sexual y reproductiva

Participantes: Personal de campo, adultos cercanos (líderes, maestros, otros).

Objetivos:

Al final de este ejercicio, los participantes serán capaces de:

- Describir los instrumentos legales que podrían ser utilizados para mejorar las condiciones de la salud reproductiva y sexual, así como el bienestar de los niños y los adolescentes;

- Explicar las formas en las que se pueden utilizar estos instrumentos legales para producir un mayor efecto.

Tiempo Metodología Recursos

1 hora

Hacer lectura de apoyo 1, por grupos, de los instrumentos legales para la salud reproductiva y el bienestar de los adolescentes y debatirlos, empleando para ello el propio conocimiento y experiencia de los participantes e información local aportada por estos.

Organizar la información en pliegos de papel.

Utilizar la información de los **puntos clave de aprendizaje del Tema3**, incluir otros instrumentos con los que los participantes no estén necesariamente familiarizados.

Pedir a los participantes que trabajen en grupos de tres para identificar los instrumentos más cruciales (en su propia experiencia) y para considerar las maneras en las que podrían utilizarlos o los utilizarían (o los hayan utilizado) para influir en otras ONG, gobiernos u otros responsables de la política.

Plenario: Resumen y presentación de cada grupo.

Utilizar la **Transparencia 10: Acciones críticas para mejorar los derechos de salud reproductiva** para estimular el debate posterior.

CRONOGRAMA

CRONOGRAMA

CRONOGRAMA

OBJETIVO GENERAL:

Los y las estudiantes estarán en capacidad de reconocer y enfrentar distintos mitos en relación con el placer y la vivencia de la afectividad y la sexualidad integral. También podrán identificar los síntomas de violencia en las relaciones afectivas y prevenirlas mediante prácticas para establecer adecuadas relaciones afectivas.

4. APRENDIZAJES COLECTIVOS E INDIVIDUALES POR LOGRAR:

1. Conocimiento y análisis de distintos **mitos asociados con el placer** y el control desde las asignaciones sociales de género y la construcción integral de la identidad psicosexual.

2. Reconocimiento de las distintas **manifestaciones de la violencia y la dominación** (patrimonial, sexual, emocional, física), el **ciclo de la violencia y formas de prevenirla**.

3. Análisis del **papel de los instintos de agresividad y ternura** en la **generación y prevención** de la violencia y su impacto en los roles de **hombres y mujeres**.

TEMA	OBJETIVOS ESPECIFICOS	ACTIVIDAD	TIEMPO
Mitos asociados a la vivencia del deseo y formas de satisfacer el placer en hombres y mujeres	Reconocer las formas de violencia y dominación inmersas en las creencias sobre el manejo y	En subgrupos y con papelitos que contengan refranes el estudiante señala los mitos y estereotipos asociados a la forma en la que se promueve	Junio

<p>Síntomas de violencia y dominación en estas prácticas.</p>	<p>satisfacción del deseo y el placer en hombres y mujeres.</p> <p>Establecer estrategias para contrarrestar el impacto negativo de los mitos sobre la vivencia de la afectividad y sexualidad integral.</p>	<p>la vivencia y satisfacción del deseo y el placer en hombres y mujeres.</p> <p>En subgrupos de estudiantes se elabora un listado de las características vinculadas al deseo y al placer asignadas a mujeres y hombres y se valoran si son positivas o no.</p>	
<p>Ciclo de la violencia y la dominación</p> <p>La violencia y la dominación como violencia de la dignidad humana.</p> <p>Manifestaciones de la violencia y la dominación.</p> <p>a-Patrimonial b-Sexual c-Emocional d-Física</p> <p>El papel de los</p>	<p>Reconocer lo factores que generan violencia y la dominación para prevenir situaciones de riesgo.</p> <p>Identificar los síntomas y manifestaciones de violencia y dominación.</p> <p>Analizar el impacto de los estímulos emocionales sobre el cuerpo.</p> <p>Desarrollar</p>	<p>Mediante la técnica de collage se manifiestan situaciones de violencia y dominación cada subgrupo expone su collage y comparte sus apreciaciones.</p> <p>Se les pide a los estudiantes que recorten noticias del periódico donde consideran se presentan situaciones de violencia y dominación a la dignidad humana. Y se realizan comentarios y reflexiones al</p>	<p>Junio</p> <p>Julio</p>

<p>instintos</p> <p>El instinto de agresividad</p> <p>Prevención de la violencia por medio De la promoción del instinto de ternura</p> <p>Promoción de las responsabilidades compartidas en las tareas domesticas y comunitarias como forma de incentivar la madurez emocional, responsabilidad y autocontrol.</p>	<p>conocimientos, habilidades y destrezas para el manejo de agresividad y el de ternura en el cuerpo.</p> <p>Identificar las etapas del ciclo de violencia y las formas de prevenirlo.</p> <p>Capacidad para construcción conjunta de aspectos que generan ambientes seguros libres de violencia.</p>	<p>respeto.</p> <p>En plenaria el docente presenta videos de ternura y estimula a los estudiantes a poner atención en las partes del cuerpo donde se percibe el estimulo. Se realizan acciones similares respecto a videos de violencia y agresividad. Observar que los estímulos se perciben en espacios que coinciden con el sistema endocrino y las glándulas por donde fluye la energía sexual. Esto sucede porque ante impactos emocionales el impulso sexual actúa.</p> <p>Motive a los estudiantes a destacar la necesidad de conocerse y respetar a los demás como personas con sus derechos y responsabilidades. Pídales que reflexionen y compartan sus</p>	<p>Agosto</p>
--	---	---	---------------

		<p>comentarios y valoraciones del significado de la frase : Todo Ser Humano ,por el hecho de ser persona ,merece ser amado y respetado por sí mismo y por los demás .</p> <p>En plenaria se recogen comentarios de cierre y conclusiones del tema visto en clase.</p>	
--	--	---	--