

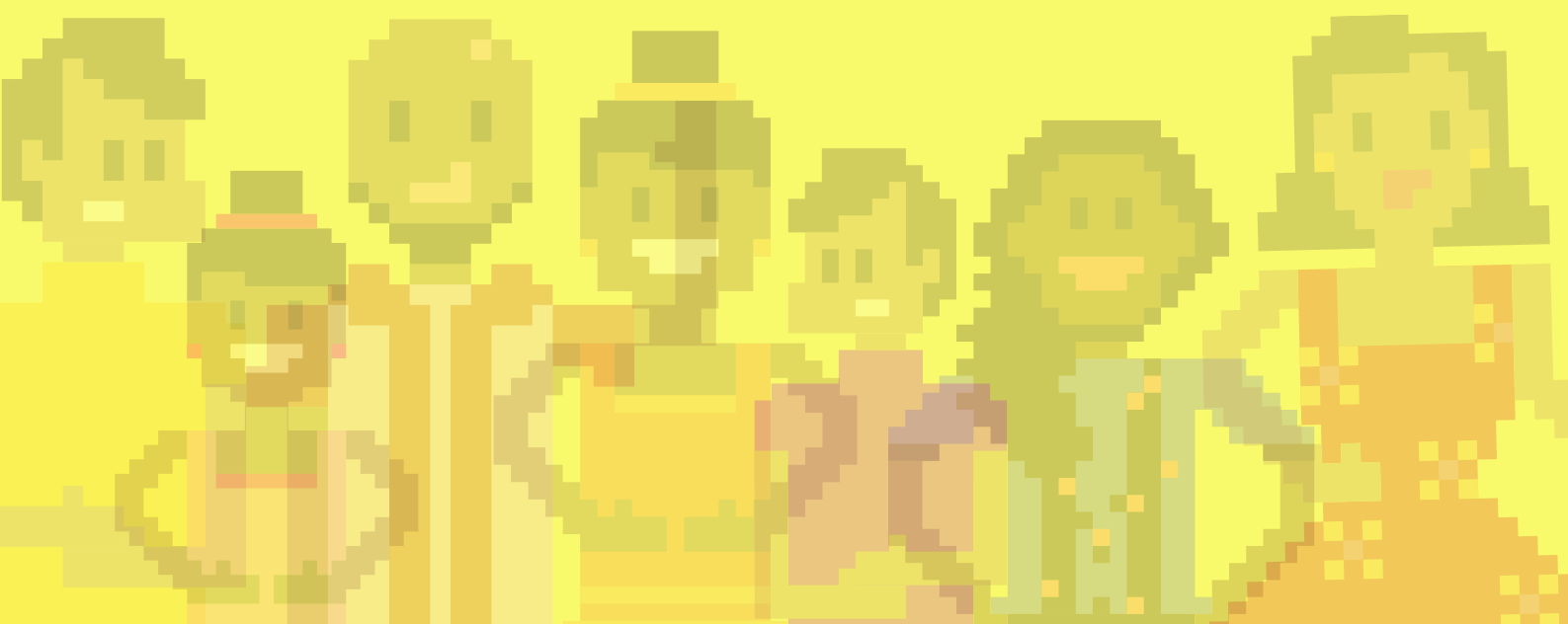


# HUELLAS DE MALUNGAJES

**PARA UNA  
EDUCACIÓN INTEGRAL  
EN SEXUALIDAD**

Cartilla para docentes, líderes, lideresas

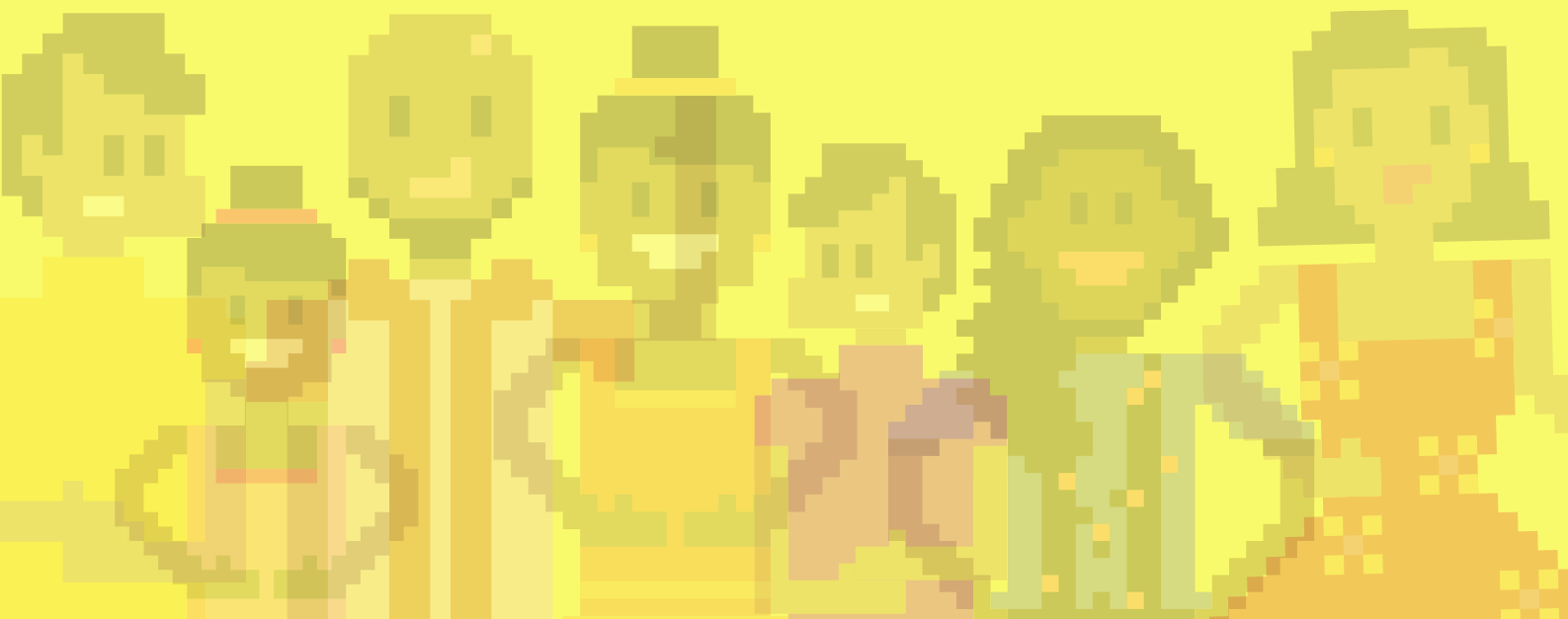
y consejos comunitarios en Bahía Málaga.



# HUELLAS DE MALUNGAJES

PARA UNA

EDUCACION INTEGRAL  
EN SEXUALIDAD



**1. PRESENTACIÓN** PAG 6

**2. INTRODUCCIÓN** PAG 7

**3. OBJETIVOS DE LA CARTILLA** PAG 11

**4. METODOLOGÍA Y ENFOQUES** PAG 12

**5. CONCEPTOS CLAVES EN EDUCACIÓN INTEGRAL EN SEXUALIDAD** PAG 19

**6. GÉNERO, DIVERSIDAD SEXUAL E IDENTIDADES DE GÉNERO NO-NORMATIVAS** PAG 22

Identidad de género

Expresión de género

Orientación sexual

**7. AUTOCUIDADO Y AUTOCONOCIMIENTO** PAG 33

Erotismo y deseo

Consentimiento y autonomía sexual

Salud sexual y reproductiva

Derechos Sexuales y Reproductivos

¡Hola! Te presentamos nuestro índice. Será tu mejor guía.



## 9. VÍNCULOS AFECTIVOS

PAG 59

Mitos del amor romántico

Responsabilidad afectiva

## 10. VIOLENCIAS BASADAS EN GÉNERO

PAG 66

¿Qué es la VBG?

Tipos de VBG

¿Por qué es importante trabajar VBG en el aula de clase y/o espacios formativos?

## 11. JUEGOS DIDÁCTICOS Y TRADICIONALES PARA LA APLICACIÓN DE LA EIS

PAG 74

## 12. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

PAG 89

**CONOCE A:**

## **HÜAITOTO FOUNDATION**

**La Fundación Hüaitoto surge en el año 2021 para homenajear el trabajo comunitario de la mayora **Visitación Victoria Hüaitoto** quien, junto a otras mujeres negras, trabajaron arduamente en pro de la comunidad afrodescendiente de Bahía Málaga, zona rural de Buenventura. Nuestrx directorx, **Luisa Fernanda Riascos Gamboa**, nietx de doña Visitación y herederx de los saberes ancestrales de su territorio, busca fortalecer el tejido colectivo a través de la promoción de la educación integral en sexualidad, el turismo comunitario sostenible, la prevención de violencias basadas en género, esto como respuesta al complejo contexto de violencia y abandono estatal. **Por ello nos enfocamos en la promoción de la educción con enfoque etnocultural, medio ambiental, interseccional y en derechos humanos.****

# SOMOS UN EQUIPO

Elaborado por: Hüaitoto Foundation

¡Hola! Soy Luisa Fernanda Riascos

Soy Juan David Macuace  
(MACU)

Soy Rudy Bruña Solarte

## EQUIPO DE INVESTIGACIÓN

Soy Flor Bárcenas Feria

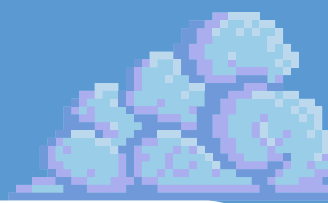
Soy Camila Cundumí

Soy Danna M. Mina

### EDICIÓN

### DISEÑO

### IMPRESA



Hablar de sexualidad con niños, niñas, jóvenes y mujeres que viven en la ruralidad del Pacífico Colombiano sigue siendo un Tabú. Principalmente por la falta de acceso a educación de calidad, información pertinente y actualizada. **La falta de una Educación Integral en Sexualidad (EIS) contextualizada es un privilegio de las zonas urbanas.**

Si bien ya existen muchas metodologías y cartillas que hablan sobre EIS y cómo implementar un currículum alrededor de prácticas positivas entorno a la sexualidad, estas suelen enfocarse en los fundamentos conceptuales en vez de plantear prácticas pedagógicas, en especial para contextos y territorios étnicos, ignorando la diversidad cultural y las distintas dinámicas sociales y particulares propias de cada territorio.

Por lo anterior, la presente cartilla propone una metodología para Educación Integral en Sexualidad a través de juegos didácticos y juegos tradicionales, inspirados en elementos que forman parte de las identidades afrodescendientes del Pacífico colombiano y puede ser replicada en diferentes territorios, con el fin de promover círculos formativos dinámicos en el que cualquier cuidador/educador/profesor/gestor comunitario pueda formarse para hablar y enseñar EIS creando espacios de enseñanza y comunicación asertiva entorno a la sexualidad.

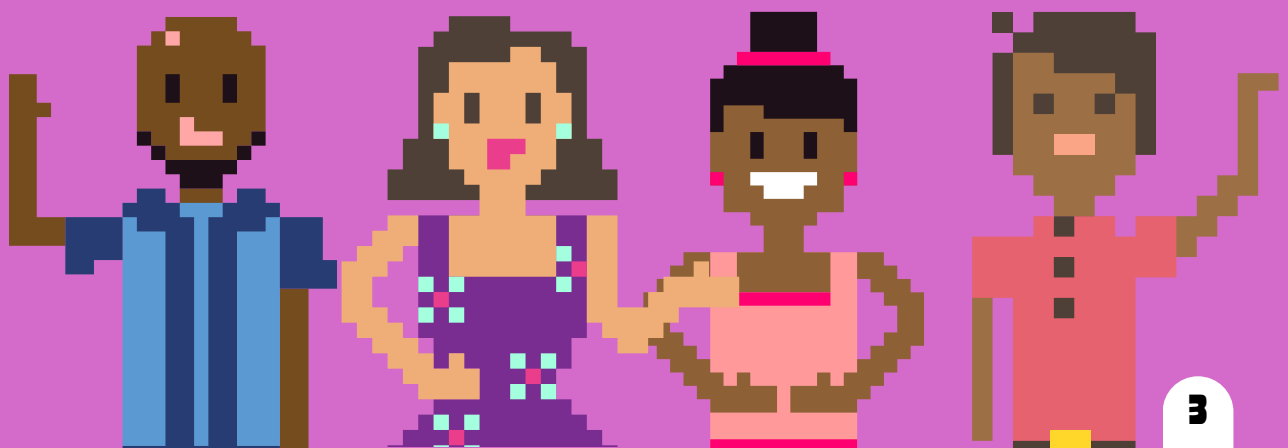


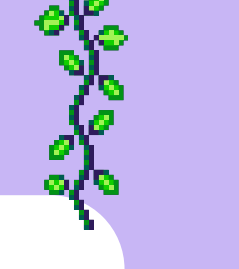
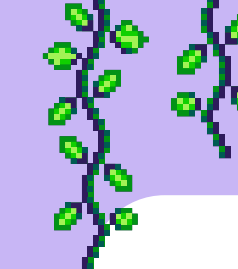


Esta cartilla de educación sexual, está diseñada con la **intención de ser una herramienta** valiosa para **jóvenes, adolescentes, niños y niñas del Pacífico colombiano.**


También extendemos este recurso educativo a profesores, cuidadores, educadores populares, gestores comunitarios y líderes sociales que adelantan trabajos de intervención y acompañamiento en territorio. **Nuestra misión es disminuir las barreras de acceso a información esencial que a menudo enfrentan estas comunidades respecto a la educación sexual.**

En este viaje, abordaremos temas fundamentales con un enfoque sensible que permita espacios de diálogo, comprensión, respeto y aprendizaje, reconociendo la diversidad étnica y cultural que caracteriza al Pacífico colombiano. Nos enfrentamos a la realidad del tabú y el estigma que, a menudo, rodean las conversaciones sobre sexualidad en estas comunidades. Comprendemos la necesidad urgente de romper estos silencios para empoderar a cada individuo con conocimientos que promuevan relaciones saludables y respetuosas en torno a la sexualidad.

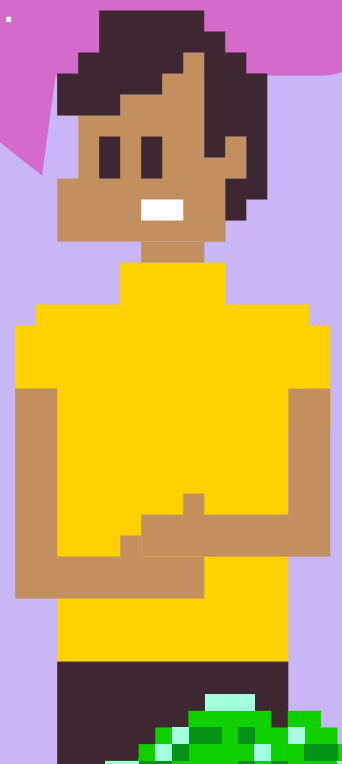



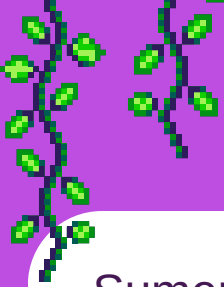


La educación sexual es un elemento fundamental para combatir problemas relacionados con la sexualidad. Al abordar estos temas de manera abierta y comprensiva, aspiramos a derribar mitos, desafiar estigmas y fomentar un entendimiento integral de la sexualidad. Esta cartilla no solo es un recurso informativo, sino un espacio para construir puentes de comunicación que contribuyan al bienestar y la equidad alrededor de la sexualidad sana y responsable en el Pacífico colombiano.



Comenzaremos explorando los conceptos fundamentales de género, identidad de género, expresión de género y orientación sexual. Descubriremos la riqueza de las identidades no-normativas y la importancia de reconocer y respetar la diversidad de experiencias en el ámbito del género y la sexualidad.





Sumergiéndonos en el desarrollo personal, exploraremos el autocuidado y el autoconocimiento, dos pilares esenciales para el bienestar sexual. Desde el erotismo y el deseo hasta el consentimiento y la autonomía sexual, abordaremos cómo construir relaciones saludables y respetuosas con nosotros mismos y los demás. Desmitificaremos nociones arraigadas sobre el amor romántico y profundizaremos en la responsabilidad afectiva. Buscamos construir vínculos basados en el respeto mutuo, la comunicación abierta y la equidad en las relaciones afectivas.

Dedicaremos tiempo a comprender qué es la Violencia Basada en Género (VBG), exploraremos sus distintos tipos y reflexionaremos sobre la importancia de abordar este tema en el entorno educativo, destacando la necesidad de enfoques específicos para abordar la VBG en contextos étnicos.

En este viaje educativo, nos embarcamos con el compromiso de fomentar una educación sexual integral, sensible a la diversidad étnica y cultural del Pacífico colombiano.

Al final de este recorrido, esperamos que cada lector encuentre herramientas para comprender, respetar y celebrar la diversidad en el ámbito de la sexualidad y las relaciones afectivas.



# OBJETIVOS DE LA CARTILLA EN EIS

## OBJETIVO GENERAL

Promover el acceso a Educación Integral en Sexualidad (**en adelante EIS**) a través de juegos didácticos y juegos tradicionales, inspirados en elementos que forman parte de las identidades afrodescendientes del **Pacífico colombiano**.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Promover el desarrollo de conocimientos, habilidades, estrategias y herramientas para abordar la **EIS** en cuidadores, profesores, educadores y gestores comunitarios.

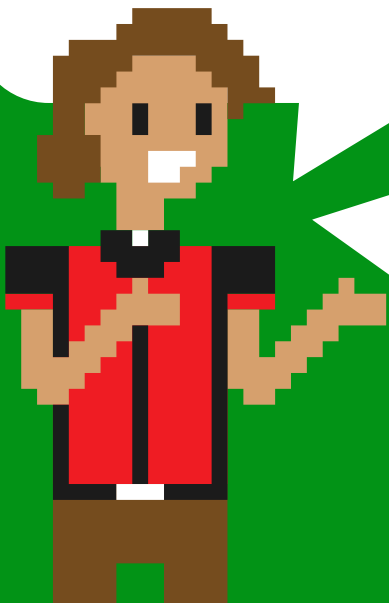
Informar acerca de los distintos aspectos que componen la **EIS** de acuerdo con las necesidades contextuales y de los diferentes momentos vitales, enfatizando su importancia para el desarrollo del ser humano.

Aportar a la construcción de entornos protectores educativos para niños, niñas jóvenes y mujeres del Pacífico Colombiano para que se fomente el poder de decisión sobre sus cuerpos, su sexualidad y su vida. Disminuyendo así patrones de violencia, estereotipos y el ejercicio de la sexualidad sin protección y consentimiento.

# METODOLOGÍA Y ENFOQUES

Para el desarrollo de esta cartilla pedagógica, se utilizó la metodología de Aprendizaje Basado en Juegos (**ABJ**). Es una metodología que utiliza el juego analógico (**método de entretenimiento grupal**) adaptado para desarrollar los aprendizajes y favorecer la adquisición de competencias.

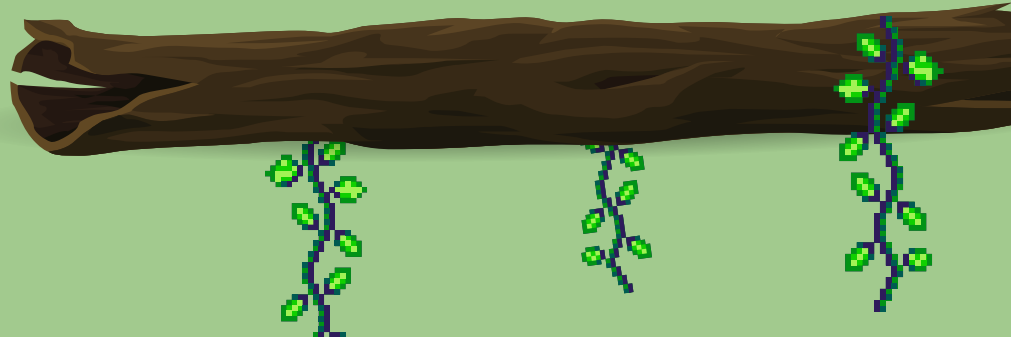
Esto con el fin de facilitar el aprendizaje mediante la diversión, la interacción social, la participación activa y la motivación que generan las dinámicas y mecánicas de juego.



En este sentido, la presente cartilla propone una metodología para **EIS** a través de juegos didácticos y juegos tradicionales inspirados en elementos que forman parte de las identidades afrodescendientes del **Pacífico colombiano**.

Utilizamos como inspiración juegos como la rayuela, las rondas, la oralidad y adaptamos el juego de “La Serpiente” y la “Escalera” con elementos identitarios de la región con el fin de promover el aprendizaje desde el dinamismo y la identidad colectiva.





Para efectos de esta cartilla, se ha decidido implementar el enfoque territorial y diferencial que permite la adaptación y contextualización de los contenidos y métodos de aprendizaje que reflejan las realidades específicas del territorio. Lo que significa reconocer y respetar las identidades culturales y étnicas del Pacífico colombiano.

Este enfoque busca no solo informar, sino también empoderar y celebrar las identidades locales, garantizando así una experiencia educativa relevante y significativa.

## **TERRITORIALIDADES, COMPLEJIDADES Y PROBLEMÁTICAS PARA EL ABORDAJE DE LA**

### **EDUCACIÓN INTEGRAL EN SEXUALIDAD EN JUANCHACO, LADRILLEROS Y LA BARRA**



Buenaventura es una ciudad y puerto marítimo ubicado al suroccidente del país en la costa del Pacífico colombiano. Es uno de los puertos más importantes de Colombia debido a su ubicación estratégica y su conexión con el océano Pacífico, además de ser un centro portuario, Buenaventura es también un importante centro turístico, económico e industrial en la región.

La ciudad, al igual que muchos de sus corregimientos, ha enfrentado desafíos sociales, políticos y económicos a lo largo de los años, incluyendo problemas relacionados con la pobreza, la violencia, el conflicto armado y la falta de infraestructura. A pesar de estos desafíos sigue siendo vital para la economía colombiana, especialmente en términos de comercio internacional.

Por su parte, a Bahía Málaga, zona rural de Buenaventura, se puede llegar vía marítima por medio de lanchas, en un recorrido que puede tardar alrededor de una hora. Este territorio, está constituido por cinco veredas, distribuidas en doce asentamientos y cinco consejos comunitarios, Puerto España y Miramar, La Barra, Ladrilleros, Juanchaco y La Plata-Bahía Málaga. Esta cartilla está pensada concretamente para los contextos de tres poblaciones del corregimiento:

**Juanchaco, Ladrilleros y La Barra.** Territorios que destacan por su riqueza cultural y natural, así como por la importante presencia de comunidades afrodescendientes que han contribuido a la identidad cultural del territorio con sus tradiciones, música y danzas propias.

Estas comunidades cuentan con su forma de organización territorial denominados Concejos Comunitarios, que son un ente político-territorial para la gestión y organización de la comunidad que se rige por la colectividad, una cualidad cultural de las poblaciones negras y afrodescendientes.



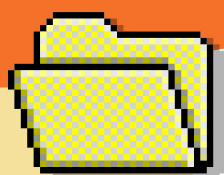
En este orden de ideas, algunas de las problemáticas que vive Buenaventura, a pesar de su importancia económica como puerto, son las aquí descritas como racismo estructural.

El territorio ha sido afectado por la violencia relacionada con el narcotráfico y grupos armados ilegales, que ha contribuido a un entorno inestable en la comunidad, experimentando situaciones complejas como el desplazamiento forzado. Muchas personas han tenido que abandonar sus hogares en busca de seguridad u otras oportunidades, y, quienes se quedan, tienen pocas opciones de trabajo, por lo que gran parte de la población suele dedicarse al turismo como única forma de subsistencia. Es importante resaltar que la falta de regulación del turismo en la zona ha posibilitado el deterioro ambiental que sobrepasa los esfuerzos de la comunidad por conservar los ecosistemas del territorio.

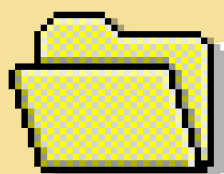




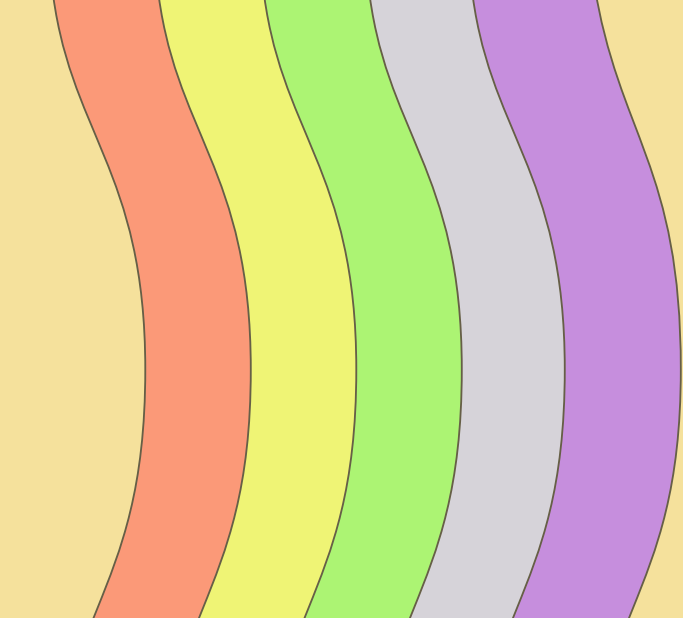
En este contexto la Educación Integral en Sexualidad encuentra grandes retos para su implementación, pues la infraestructura y la vulnerabilidad social suponen grandes obstáculos en estos territorios. Aunque parezca un tema distante, la educación sexual tiene un papel significativo para hacer frente a las distintas problemáticas del territorio, especialmente considerando que las violencias de género y los embarazos no deseados, por dar algunos ejemplos, son fenómenos sociales que suelen verse exacerbados en contextos de alta vulnerabilidad social.



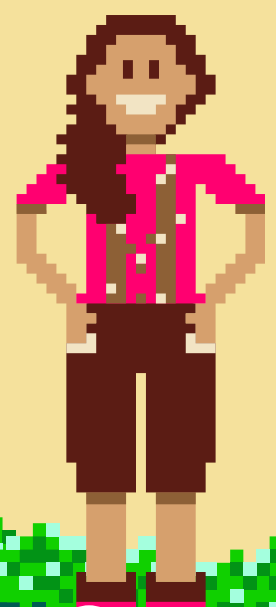
Por ejemplo, la **EIS** proporciona información precisa y accesible sobre métodos anticonceptivos y salud reproductiva. En un contexto donde las tasas de embarazos no deseados pueden ser altas, la educación sexual puede ayudar a prevenir situaciones no planificadas y a empoderar a las personas para tomar decisiones informadas sobre su salud sexual y reproductiva.



La educación sexual promueve la igualdad de género al empoderar a mujeres y niñas para tomar decisiones autónomas sobre su cuerpo y su salud. Esto es especialmente significativo en contextos donde las desigualdades de género pueden ser pronunciadas gracias a la precariedad, violencia y pobreza, además la información sobre prácticas sexuales seguras y la prevención de **Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)** es esencial para la salud pública, sobre todo en territorios en donde las instituciones de salud son débiles o inexistentes. La **EIS** puede contribuir a la reducción de la transmisión de ITS al proporcionar conocimientos sobre prácticas seguras y la importancia del cuidado de la salud sexual.

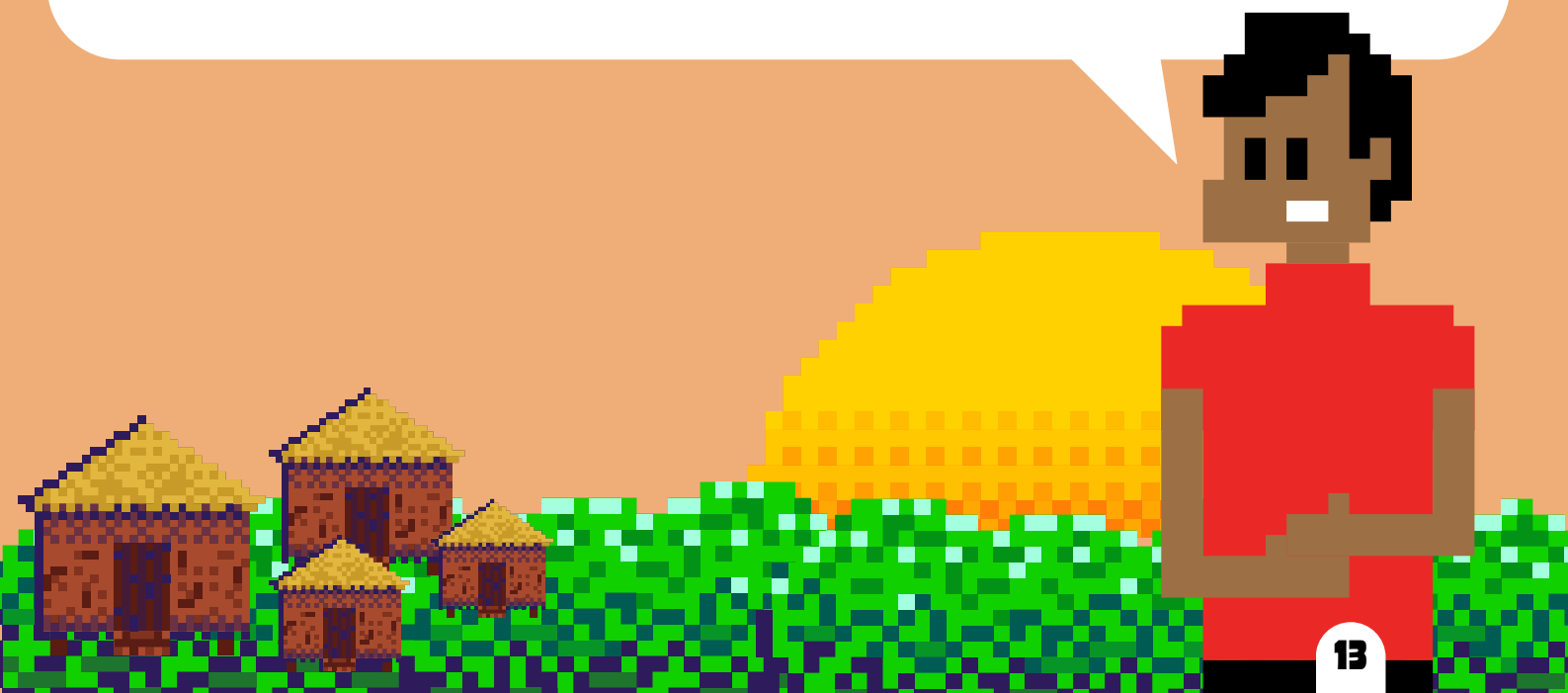


Así pues, la **EIS** puede contribuir a la prevención de la violencia de género al fomentar el respeto, la comunicación y el consentimiento en las relaciones. También puede ayudar a identificar y abordar situaciones de abuso, promoviendo relaciones más saludables. **La EIS puede desafiar y superar los tabúes culturales relacionados con la sexualidad y el cuerpo.** Proporcionar información precisa y científica puede contribuir a cambiar percepciones y actitudes en la comunidad, pues también permite abordar la diversidad de orientaciones sexuales e identidades de género, promoviendo la tolerancia y el respeto hacia todas las personas, independientemente de su orientación sexual o identidad de género.



**El turismo también es un factor importante a la hora de analizar las problemáticas relacionadas con la sexualidad en los territorios de Juanchaco, Ladrilleros y La Barra. La hipersexualización de los cuerpos de las personas negras, el mercado sexual y la construcción del Pacífico como zonas de consumo están influenciados por los contextos culturales, sociales y económicos de la región y tienen relación directa con las dinámicas de la sexualidad en el territorio.**

Los estereotipos raciales y la hipersexualización de los cuerpos de las personas negras pueden ser exacerbados en contextos turísticos. La representación inadecuada y estigmatizante en los medios de comunicación y la cultura popular puede llevar a expectativas erróneas sobre la sexualidad de las personas negras en las zonas turísticas. Un ejemplo de ello se puede apreciar en las desigualdades de género y la vulnerabilidad de las mujeres en zonas rurales pueden ser explotadas en contextos turísticos, dando lugar a prácticas de turismo sexual. Las mujeres pueden enfrentar presiones económicas que las llevan a participar en el mercado sexual, un fenómeno que también afecta a hombres jóvenes, adolescentes e infantes, a menudo como resultado de desigualdades económicas y falta de oportunidades.



La llegada del turismo puede alterar las dinámicas socioeconómicas de las comunidades locales. La dependencia del turismo puede llevar a cambios en las formas tradicionales de vida, en las que se incluyen las dinámicas sociales alrededor de la sexualidad, por lo general, con consecuencias negativas para la cohesión social y la identidad cultural.



## CONCEPTOS CLAVES EN EDUCACIÓN INTEGRAL EN SEXUALIDAD (EIS)

La educación integral en sexualidad (**EIS**) comprende un programa educativo para enseñar y aprender acerca de los aspectos cognitivos, emocionales, físicos y sociales que rodean la sexualidad. Esto con el fin de preparar a los niños, niñas y jóvenes con conocimientos, habilidades, actitudes y valores que los empoderen para cuidar de su salud, bienestar y dignidad; desarrollar relaciones sociales y sexuales respetuosas y seguras; entender cómo sus decisiones afectan su propio bienestar y el de los demás; y conocer cuáles son sus derechos para exigirlos.

En este sentido, la EIS ejerce un papel fundamental en el bienestar y la salud de las personas. Por ello, es necesario brindar a las niñas, niños y adolescentes, una educación de manera progresiva durante su desarrollo de vida.

**El aprendizaje en materia de sexualidad es, entonces, un aspecto de gran importancia para el desarrollo de la humanidad, según la Organización Mundial de la Salud:**

*La salud sexual y reproductiva se concibe como un estado de completo bienestar con respecto a la dimensión sexual de nuestra identidad, así como también en relación con la actividad sexual, el embarazo y la salud materna, incluyendo aspectos físicos, psicológicos y sociales en el área sexual y reproductiva; este concepto se entiende no solo como la ausencia de enfermedad o malestar relacionado con la sexualidad y la reproducción, sino también como el aprendizaje y la capacidad de los individuos para ejercer sus derechos sexuales y reproductivos, tomar decisiones acertadas referentes a su cuerpo y su bienestar; elegir si reproducirse o no, cómo y de qué manera gozar de su sexualidad, si controlar o no su fertilidad, entre otros múltiples aspectos (Organización Mundial de la Salud, 2018).*

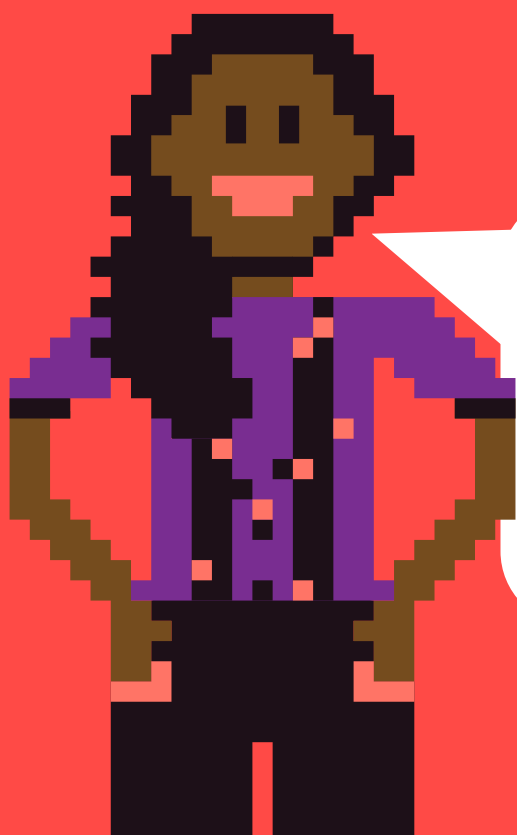
**¿Qué significa la sexualidad?**

La sexualidad es un concepto fundamental para la comprensión del comportamiento del ser humano debido a que comprende todos los aspectos de la vida y su desarrollo, no solo aspectos relacionados con el acto sexual o coital. También se integran temas como el género, la orientación sexual, las vinculaciones afectivas, el autocuidado, el erotismo y la reproducción. **Temas que se encuentran presentes en cada una de las etapas de la vida de un individuo.**

La sexualidad también comprende un conjunto de imaginarios que, según el contexto y la situación, regulan las formas de cómo se desarrollan las relaciones sexuales, así como también cimentan las ideas relacionadas con lo que se considera deaseable y erotizable. En ese orden de ideas, la sexualidad puede entenderse como un conjunto de prácticas sociales y culturales, que se rigen según los órdenes morales que determinan las relaciones y los vínculos sexo-erótico-afectivos-emocionales de los seres humanos en contextos y momentos históricos específicos.

La sexualidad está asociada con la intimidad emocional y la corporal. Las personas aprenden a compartir deseos, gustos y sensaciones a través del contacto sexual. Para que este evento ocurra de una forma segura, consentida y responsable se deben tener un adecuado manejo de información acerca del sexo, su práctica y consecuencias.

Es esencial, entonces, que los jóvenes desde temprana edad tengan acceso a toda la información relacionada con el tema, ya que tiene influencia directa en sus relaciones afectivas, sociales, familiares y su desarrollo personal.



# GÉNERO, DIVERSIDAD SEXUAL E IDENTIDADES DE GÉNERO **NO-NORMATIVAS**

## GÉNERO Y SEXO

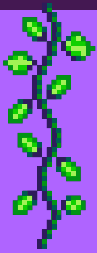
El **género** se refiere al conjunto de imaginarios, estereotipos, roles e ideas sociales y culturales que cada sociedad considera apropiados para hombres, mujeres, niñas o niños. Es decir, el género es una construcción social que determina lo que se considera culturalmente como “masculino” y “femenino”.

Por su parte “**hombre**” y “**mujer**” son categorías asignadas al **sexo**; es decir, que corresponden a componentes biológicos como los genitales, los cromosomas o las hormonas. Mientras que lo “**masculino**” y lo “**femenino**” son categorías asociadas al género y por tanto corresponden a ideas socialmente construidas. Cada cultura tiene sus creencias y reglas explícitas e implícitas sobre cómo deben actuar las personas según su género.

De modo que, la desigualdad de género se refiere a las disparidades y diferencias sistemáticas en el trato, acceso a oportunidades, derechos y recursos entre personas de distintos géneros en donde, en la mayoría de las sociedades que han existido, las mujeres siempre se han encontrado en desventajas en relación a los hombres. Esta desigualdad no se basa en las diferencias biológicas entre hombres y mujeres, sino en construcciones sociales y culturales que asignan roles, responsabilidades y expectativas diferentes a las personas según su género.



Algunos ejemplos podrían ser: “los hombres son fuertes, no lloran y se deben dedicar exclusivamente a tareas de fuerza; pesca, tala de árboles, manejar lancha y construcción”. Mientras que las mujeres “son débiles y se deben dedicar a tareas del hogar; limpieza, cocinar, cuidar a los niños y atender al marido”.



¿Se imaginan un restaurante donde el cocinero sea un hombre? o, ¿una lancha manejada por una mujer? ¿creen que estas son tareas exclusivas de un género?

## EJERCICIO EN CLASE:

Para ti, ¿qué significa ser un hombre o una mujer de Juanchaco, Ladrilleros o la Barra? ¿qué les caracteriza?



- Compara las ideas que los y las estudiantes te dan sobre el ser hombre o mujer o sobre lo femenino y masculino.
- Analiza si sus ideas están arraigadas a construcciones y estereotipos sociales.

No hay tareas o características exclusivas para hombres o mujeres. Hay mujeres fuertes y eso no las hace machorras, hay hombres que cuidan el hogar y eso no les hace menos hombres. Pensar lo contrario, perpetúa las Violencias Basadas en Género y limita a las personas en la construcción de su propia identidad.



# IDENTIDAD DE GÉNERO

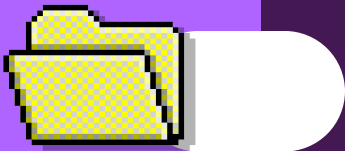
## (QUIÉN SOY)

Se refiere a la percepción, sentir individual que una persona posee sobre sí misma en relación a su propio sexo, rol y expresión corporal. Trata de la forma individual e interna de vivir el género, la que podría o no corresponder con el sexo con el que nacimos. Integra uno de los tres elementos de la identidad sexual ligado a la orientación sexual y al rol/expresión de género.

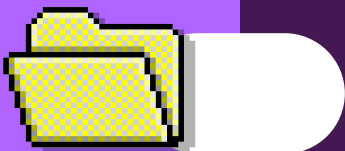
La identidad de género es, en esencia, una construcción social y cultural. Se entiende así porque diversos estudios de las ciencias sociales, en especial de la sociología y la antropología, dan cuenta de cómo las ideas sobre ser hombre o mujer varían con el tiempo. Las identidades de género del principios del siglo pasado no se representan de la misma manera de cómo se hace actualmente; pero también se asegura que las identidades de género son constructos socioculturales porque varían también con la geografía, pues ser hombre o mujer no es lo mismo en Colombia que al otro lado del mundo en una cultura musulmana, por ejemplo, **en palabras de Lamas (2000), el género es:**

*“(...) un conjunto de prácticas, creencias, representaciones y prescripciones sociales que surgen entre los integrantes de un grupo humano en función de una simbolización de la diferencia anatómica entre hombres y mujeres (Lamas). Por esta clasificación cultural se definen no sólo la división del trabajo, las prácticas rituales y el ejercicio del poder, sino que se atribuyen características exclusivas a uno y otro sexo en materia de moral, psicología y afectividad. La cultura marca a los sexos con el género y el género marca la percepción de todo lo demás: lo social, lo político, lo religioso, lo cotidiano. Por eso, para desentrañar la red de interrelaciones e interacciones sociales del orden simbólico vigente se requiere comprender el esquema cultural de género” (p. 3-4).*

En ese orden de ideas, existe una diferencia entre el género como un entramado social y cultural y el sexo como un elemento meramente biológico. En cuanto a este último elemento, el sexo, que es visto como un factor enteramente biológico y muchas veces es erróneamente definido a partir de la genitalidad, sin embargo, diversos estudios desde finales del siglo pasado, detallan que el sexo biológico no solo es definido por la genitalidad, sino que también importan los cromosomas, los órganos sexuales reproductivos internos y las hormonas, por lo que la conjugación de todos estos elementos sumados a la genitalidad, son quienes definen el sexo biológico.



Es válido aclarar que no existe una conjugación perfecta que dé una “**biología perfecta**” para definir a los hombres y a las mujeres. **Actualmente existen más de 34 formas en que todos estos elementos pueden alinearse y dar distintas identidades intersexuales.** Es decir que, es complejo asegurar que una persona es “**hombre**” o “**mujer**” solo por su genitalidad, pues sería ignorar los otros elementos igual de importantes que definan el sexo biológico de una persona.



Pero como también se plantea en la lectura de Lamas, el género, y sus infinitas maneras de expresarlo, no solo dependen de los sistemas sociales, históricos y culturales, también tienen implicaciones psíquicas que determinan la forma particular en que cada persona asume o interioriza dichos discursos en su propia experiencia de vida personal e íntima, que está enmarcada en el contexto social específico de cada persona.

Es importante tener en cuenta que:

La identidad de género es independiente de la orientación sexual e incluye las formas en las que una persona se autodenomina y se presenta frente a las demás. Incluye la libertad de modificar la apariencia o la función corporal a través de roles sociales de género, técnicas médicas, quirúrgicas o de otra índole.

## TIPOS DE IDENTIDADES DE GÉNERO

### CISGÉNERO

El término cisgénero es utilizado para referirse a las personas cuyo sexo y género asignado al nacer coincide con su identidad y expresión de género, representa lo opuesto a las personas transgénero.

**Ejemplo:** una persona que nace niña, crece y aprende el rol de una niña, encuentra satisfecha con ser mujer; por lo que tiene concordancia entre el género asignado socialmente y su identidad asumida, convirtiéndola en una mujer cisgénero.



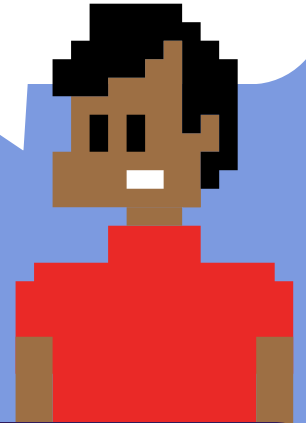
## GÉNERO NO BINARIO

Una persona no binaria es alguien cuya identidad de género no se ajusta completamente a las ideas tradicionales de hombre o mujer. Son personas que pueden identificarse fuera de lo que es considerado como masculino/femenino o fluir entre ambos.

Soy verde

Soy ambos

Soy amarillo



**Ejemplo:** Carlos es un hombre que le gustan las cosas tanto masculinas como femeninas, es decir siente que fluye entre ambos géneros. Pero esto no define su orientación sexual.

## TRANSGÉNERO

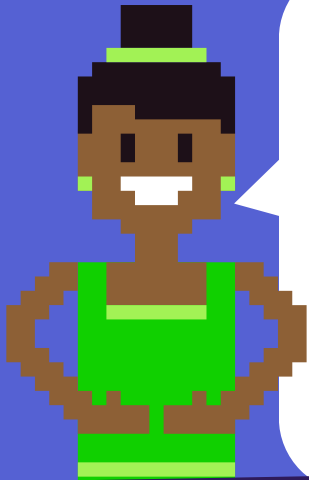
Son personas cuya identidad y expresión de género no coincide con el género asignado al momento de nacer, no debe confundirse con la orientación sexual, ya que las personas transgénero pueden definirse como heterosexuales, homosexuales, asexuales, bisexuales, pansexuales, etc.



**Ejemplo:** una persona asignada como hombre al nacer que se identifica y vive como mujer.

# EXPRESION DE GÉNERO


## (CÓMO DECIDO EXPRESAR MI GÉNERO)



La expresión de género se refiere a cómo una persona muestra y expresa su identidad de género: cisgénero, trans, no binaria; a través de su apariencia, estilo de vestimenta y comportamiento o personalidad, ya sea en línea con las normas de género establecidas (**femenino/masculino**) o desafiándolas. Es la forma en que una persona muestra su género al mundo.

## EJERCICIOS

- Pide a los y las estudiantes que en un pliego de cartulina o papel kraft se dibujen a sí mismos con los elementos que expresan o les gustaría expresar su género: ropa, peinados, colores, gustos, comportamientos. Que sean lo más específicos.
- Pregunta cuáles de esos elementos no son considerados “correctos” en su comunidad ¿Les parece correcto? ¿Les gustaría que fuera diferente?
- Pregunta si sus gustos desafían las normas establecidas o no ¿Cómo se sienten con ello?



Realiza una reflexión: Reconocer y respetar las diferentes expresiones de género permite que las personas abracen su yo auténtico y que pierdan el miedo a compartirlo con el mundo. Previene trastornos como la ansiedad y la depresión; cuando una persona no se siente libre para ser quién realmente es, puede tener un impacto en su salud mental y ocasionar hasta el suicidio.

# ORIENTACIÓN SEXUAL

(QUIÉN ME GUSTA / CON QUIÉN ME RELACIONO)

Constituye la atracción desde el punto de vista amoroso, romántico, erótico, sexual y físico hacia un grupo determinado de personas basándose en su género.

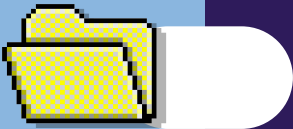
## HETEROSEXUALIDAD



Incluye a todas las personas que se sienten atraídas por individuos del género opuesto.

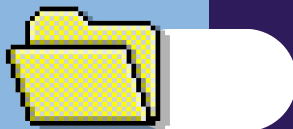
**Hombres — Mujeres**  
**Mujeres — Hombres**

## HOMOSEXUALIDAD



Grupo de personas caracterizado por desarrollar atracción sexual y sentimental por personas pertenecientes a su mismo género, un ejemplo de esto sería el lesbianismo en mujeres.

## BISEXUALIDAD

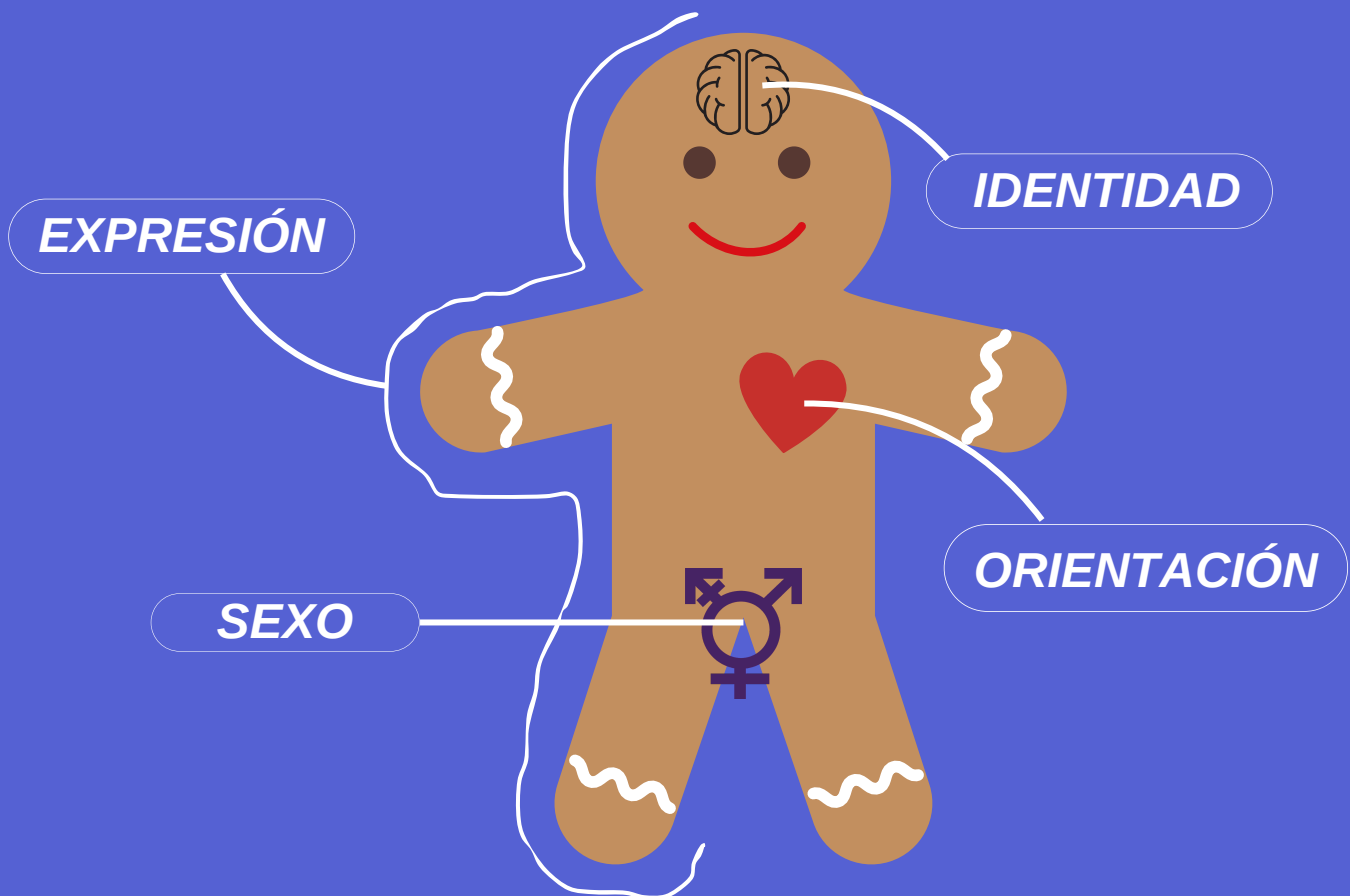


Una persona bisexual es alguien que se siente atraída romántica o sexualmente hacia personas de ambos géneros. Por ejemplo, puede sentir atracción tanto hacia hombres como mujeres.

## LA PANSEXUALIDAD

Es una orientación sexual que implica la atracción hacia personas de cualquier género, identidad de género o expresión de género. Las personas pansexuales no ven el sexo biológico ni el género como limitantes para su atracción; pueden sentirse atraídas por todos los tipos de individuos sin importar si son cisgénero o transgénero.

### PARA RESUMIR LA EXPLICACIÓN





## Identidad de género



La identidad de género es cómo te piensas en tu cabeza; cómo interpretas lo que te rodea y cómo te sientes con lo que sucede.



## Expresión de género



La expresión de género es cómo te demuestras en base a roles tradicionales de género. Básicamente tus modos de vestir y comportamientos.



## Sexo asignado al nacer



El sexo asignado se refiere a aquel que se determina explícitamente a la expresión de tus órganos, hormonas y cromosomas al momento de nacer.

**Femenino = vagina, ovarios, cromosomas XX.**

**Masculino = pene, testículos, cromosomas XY.**

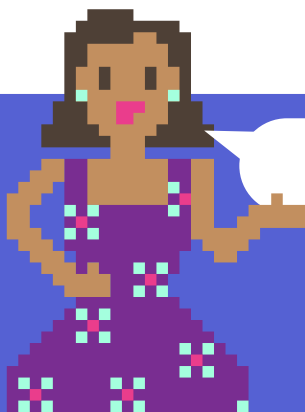
**Intersexual = una persona que puede tener ambos genitales y antes era mal llamado "hermafrodita".**



## Orientación sexual



La orientación sexual se refiere a quién te atrae física, espiritual y emocionalmente.




Esta es una sencilla explicación.



## PARA RESUMIR

¿Cuál es la diferencia entre identidad de género, orientación sexual y expresión de género?

A pixelated character with brown hair, a white shirt, and a green and brown striped shirt, standing and pointing towards the text boxes.

La identidad de género es cómo una persona se identifica a sí misma. Es decir, cómo se auto reconoce, bien puede ser como hombre o mujer, transgénero, no binario y esto es independiente del sexo biológico que le fue asignado al momento de nacer.

La orientación sexual hace referencia a la atracción sexual de las personas, que puede ser de su sexo opuesto (*heterosexual*), a su mismo sexo (*homosexual*) como las lesbianas y los gays, o a ambos sexos (*bisexual*) o, todos los género (*pansexual*) inclusive de ningún sexo (*asexual*), es posible, también, que una persona no se encuentre atraída sexualmente hacia otras personas.

La expresión de género se refiere a cómo una persona expresa su género hacia el mundo y hacia las otras personas. Es decir, cómo exterioriza su forma de ser, esto puede ser por medio de su comportamiento, forma de vestir, hablar, entre otros.

# AUTOCUIDADO

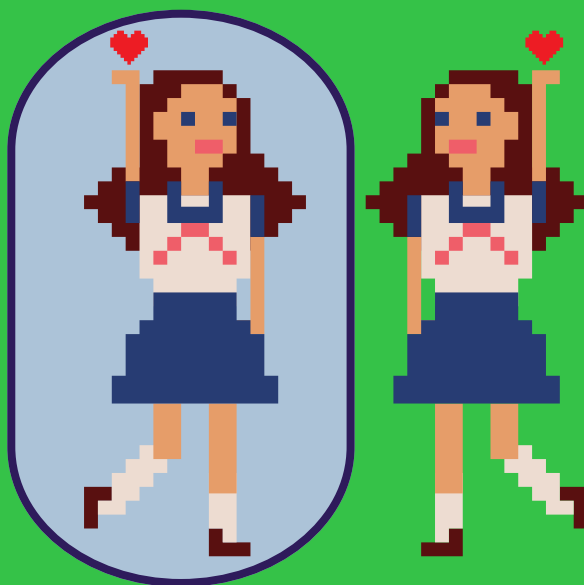
## Y AUTOCONOCIMIENTO

El autoconocimiento y autocuidado hace referencia a todo lo que sabemos o deberíamos saber sobre nosotros mismos con respecto a nuestra sexualidad; cómo somos en este ámbito, qué necesitamos, qué nos gusta, qué pensamos y sentimos al respecto, cómo nos desenvolvemos y qué podríamos hacer para vivir una sexualidad más plena.

Al hablar de sexualidad tendemos a centrarnos en exceso en los genitales. Ignoramos que múltiples zonas del cuerpo son erógenas y susceptibles de despertar el deseo y proporcionar placer. Un paso fundamental consiste en conocer y reconocer a profundidad el cuerpo, sus partes y funciones. Aunque no lo parezca no saber suficiente sobre la propia anatomía puede dificultar el acceso al placer y disfrute pleno del cuerpo.



Mirarse en el espejo, explorarse o educarse con información de fuentes fiables es necesario. Además, hay pequeños gestos y rutinas que nos ayudan a aumentar la consciencia corporal, a conectarnos y a sentirnos. Los masajes, los estiramientos o el baile, podrían ser claves para acercarnos a nosotras y a nosotros.



La autoimagen, es decir, la forma en que percibimos nuestro cuerpo y cómo valoramos nuestra apariencia, tiene un gran efecto en la capacidad de disfrutar de la sexualidad. Una mala autoimagen puede hacernos sentir cohibidos y acomplejados, llevándonos a vivir con vergüenza o a rechazar nuestra sexualidad.

El autoconocimiento y autocuidado sexual también implican una reflexión sobre la información que tenemos respecto al sexo. En ocasiones, esta información es sesgada o insuficiente. En este aspecto, hay varios puntos que abordar:

- El consentimiento, la protección contra infecciones de transmisión sexual y la prevención del embarazo.
- La idea del coitocentrismo, tan presente en nuestra sociedad, que coloca la penetración en el centro y relega otras prácticas sexuales.
- Los mitos y tabúes respecto a diferentes prácticas, juegos y preferencias. Cabe resaltar que cualquier actividad consensuada, que genere disfrute y no cause ningún daño, es lícita.
- Entender la importancia de la comunicación y la asertividad sexual para lograr el disfrute de los involucrados en el encuentro. En definitiva, desterrar el miedo y la vergüenza a comunicarse, pedir, sentir, poner límites.

El erotismo se define como: "La exploración del deseo sexual por medio de la imaginación, la fantasía y/o la estimulación sensorial". Es un rasgo característico de los seres humanos y es una experiencia íntima y personal que puede variar ampliamente de persona a persona. Algunas personas pueden encontrar el erotismo en la exploración de sus propias fantasías y deseos sexuales, mientras que otras pueden encontrar placer en el juego sexual con otras personas. Algunos factores que pueden influir en la experiencia del erotismo incluyen la personalidad, los valores y las creencias personales, la cultura y el entorno.

El autoerotismo es definido por el sexólogo británico Havelock Ellis como *"los fenómenos de emoción sexual espontánea generados en ausencia de un estímulo externo procedente, directa o indirectamente, de otra persona"*. El autoerotismo comprende muchas prácticas como, leer libros que relatan experiencias íntimas de parejas, mirar escenas eróticas en películas, recordar un encuentro placentero con alguien, escuchar música, y por supuesto la masturbación, existen muchos tabúes sobre esta última.

Hay algunas creencias sobre la masturbación que aún se pueden escuchar en muchos territorios: que la masturbación es inmadura y solo es realizada por los adolescentes; hay quienes temen que pueda poner en peligro la relación con su pareja; quienes la consideran un acto pecaminoso; quienes se avergüenzan o se sienten juzgados; y quienes creen que afecta el deseo sexual.



La masturbación es sana y normal. Es una actividad que no sólo proporciona placer, sino que también ayuda a descubrir cómo funciona el propio cuerpo: cuáles son sus ritmos, las zonas y técnicas preferidas y cómo sentir comodidad con el propio físico. Es importante aclarar que esta práctica es íntima, no debe realizarse en lugares públicos ni atentar contra la integridad y derechos de otras personas. Aquí tenemos algunos de los efectos positivos de la masturbación:



**La masturbación reduce el estrés, la ansiedad y mejora el ánimo**

La liberación de endorfinas mejora el estado de ánimo, combate la depresión y alivia el estrés. La masturbación en las mujeres puede aliviar los síntomas premenstruales, el dolor menstrual, los dolores de cabeza y mejorar la presión arterial y la circulación.

## **Masturbación y dolor menstrual**

En 1966 Masters y Johnson, pioneros en el estudio de la sexualidad humana, descubrieron que algunas personas recurrían a la masturbación al comienzo de la menstruación para aliviar el dolor menstrual. Incluso en una encuesta más reciente realizada a 1.900 personas en Estados Unidos, se descubrió que el 9% utilizaba la masturbación para aliviar la dismenorrea. Además, la masturbación no genera alteraciones en el ciclo menstrual, como algunas personas piensan.

## MAYOR CONOCIMIENTO DEL PROPIO CUERPO

Masturbarse hace que las personas se conozcan más y eso se traduce en una mayor certeza de cuáles son sus puntos erógenos y cómo estimularlos. Puesto que la masturbación mejora el nivel de autoconocimiento y de placer, eso ayuda a disfrutar más con las parejas sexuales.

**¿Cuándo la masturbación es un problema?  
¿Tiene consecuencias la masturbación excesiva?**

**Tenemos que empezar a preocuparnos y buscar ayuda cuando:**

Se convierte en una adicción.

Se transforma en una necesidad compulsiva e irreprimible a la que no podemos resistirnos.

Hace que perdamos el control sobre el comportamiento placentero que realizamos, lo que provoca sentimientos de insatisfacción y dificultad para controlar el impulso.

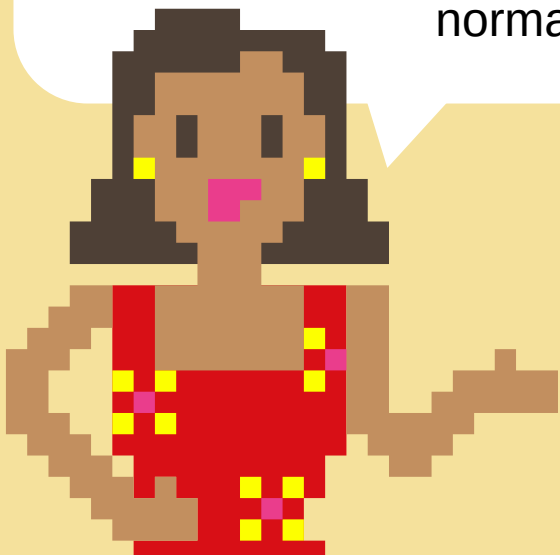
Interfiere en la vida social, generando problemas en las relaciones, en el trabajo, en los intereses y espacios personales, y en algunos casos incluso en la ley.

## Consentimiento y autonomía sexual

Hablar sobre el consentimiento y promover una “cultura del consentimiento” es importante para dismantelar lo que se conoce como “cultura de la violación”, que normaliza e incluso justifica la violencia sexual o culpabiliza a la víctima.

Tener claridad y consciencia de lo que significa e implica el consentimiento sexual puede ayudar a prevenir delitos sexuales y cuidar a la comunidad.

“No dijo que no”, “habíamos bebido mucho”, “fue por la ropa que llevaba”, “es mi esposa y es su deber” son frases que hemos escuchado para deslegitimar una denuncia de violencia sexual. La gente las usa para intentar desdibujar los límites del consentimiento sexual, culpar y revictimizar a las víctimas y exculpar a los agresores, y sobre todo normalizar estas conductas.



Puede que las personas que usan estas expresiones entiendan el consentimiento como una idea difusa pero la definición es muy clara. **El consentimiento es:**

## LIBRE

El consentimiento sexual debe ser una elección voluntaria y libre para todas las partes implicadas. Guardar silencio o no decir “**no**” no equivale a consentir. Una persona inconsciente e incapacitada debido al alcohol o las drogas no puede dar su consentimiento, así como menores de edad y personas con alguna discapacidad física y/o cognitiva. El sexo bajo coacción o intimidación no es consentido. Podría haber otras situaciones en las que una persona no pueda dar verdaderamente su consentimiento.

## INFORMADO

Mentir u ocultar deliberadamente ciertas intenciones, como mantener relaciones sexuales sin protección, no es sexo consentido. Forzar a una persona que está demasiado ebria para negarse a mantener relaciones sexuales o para aceptar ciertas prácticas no es obtener su consentimiento.

## CONCRETO

Consentir algo (por ejemplo, besarse) no significa consentir todo lo demás. Una buena regla general sería: en caso de duda, detente y pregunta. Si sigues dudando, detente.

## REVERSIBLE

Consentir una vez no significa haber consentido para siempre. Incluso durante un acto sexual, toda persona es libre de interrumpirlo o detenerse en cualquier momento y revocar su consentimiento.

## ENTUSIASTA

La cuestión no es si una persona dice “**no**”, sino si dice “**sí**” o expresa activamente su consentimiento de forma verbal y no verbal



## ¿Por qué es importante el consentimiento?

El consentir y pedir consentimiento consiste en establecer tus límites personales y respetar los de los demás; se debe volver a preguntar si las cosas no están claras. El consentimiento se usa para crear un entorno sexual seguro. Las conversaciones sobre este tema pueden ayudar a cambiar concepciones erróneas, estereotipos de género y violencia sexual normalizadas.



## SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA



La salud sexual y reproductiva se refiere al bienestar relacionado con la sexualidad y la reproducción.

En este sentido, la salud sexual se enfoca en la salud relacionada con la sexualidad abarcando tanto las relaciones sexuales. Como todo los factores del hecho sexual humano, es decir, todo lo relacionado con las relaciones sexuales entre las personas. Por otro lado, la salud reproductiva se centra en la reproducción humana, (la concepción, el acceso a los métodos anticonceptivos, la gestación o embarazo, el parto, el puerperio, los permisos de paternidad/maternidad, la prevención de violencia obstétrica, etc.).

## ¡IMPORTANTE!

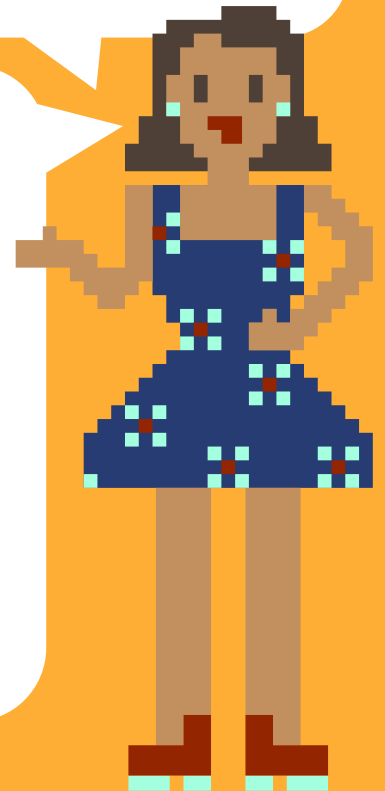
La salud reproductiva implica poder disfrutar de una vida reproductiva satisfactoria y poder procrear sin riesgos. Para que esto suceda, se debe tener la libertad para decidir cuándo, cómo y con quién hacerlo y con qué frecuencia.

# ¡IMPORTANTE!

Todas las personas tienen derecho a informarse y acceder a métodos de fertilidad, de métodos anticonceptivos y de salud pública para decidir si tener o no descendencia. Una vez decidido, disponer de las medidas para que el proceso de la gestación (**prevención de la mortalidad materna**) sea seguro y saludable (**prevención de la mortalidad infantil**).

¿Por qué es importante acceder a esta información en la adolescencia?

Durante la pubertad el cuerpo cambia, así mismo la forma de pensar, sentir e interactuar con el entorno y con los demás, esto viene acompañado de cambios corporales y hormonales que afectan la percepción de los adolescentes sobre ellos mismos. Es aquí cuando comienzan a surgir nuevos sentimientos y pensamientos sobre el sexo. Por ello, comprender estos cambios en la adolescencia es parte de la salud sexual. Esto incluye además, comprender la identidad de género, la expresión de género y la orientación sexual.



Para todos los y las adolescentes, asumir la responsabilidad de su salud sexual es parte del crecimiento y es responsabilidad de sus cuidadores y educadores otorgarla. Ya sea que elijan tener relaciones sexuales o no, esta responsabilidad incluye saber sobre:

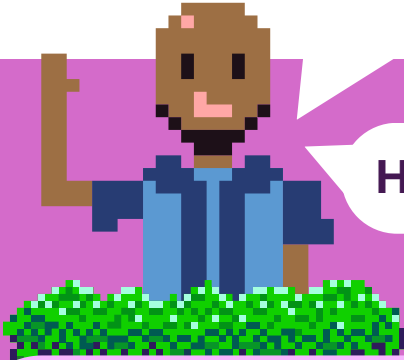
**Infecciones de transmisión sexual (ITS).**

**Contracepción y control de natalidad.**

**Qué es una relación saludable.**

## INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son causadas por bacterias, virus y parásitos que se transmiten de persona a persona, generalmente durante el sexo vaginal, oral o anal. Sin tratamiento algunas ITS pueden causar problemas de salud a largo plazo.



Hay más de 20 tipos de ITS, incluyendo:

### CLAMIDIA

La clamidia es una enfermedad de transmisión sexual común. Es causada por la bacteria *Chlamydia trachomatis*. Cualquier persona puede contraer clamidia. A menudo no causa síntomas, por lo que es posible que las personas no sepan que la tienen. Se puede curar con antibióticos. Pero si no se trata, la clamidia puede causar serios problemas de salud.

## SÍNTOMAS

Flujo vaginal anormal, que puede tener un fuerte olor

Sensación de ardor al orinar

Si la infección se propaga, es posible presentar dolor abdominal bajo, dolor durante las relaciones sexuales, náuseas y fiebre.

***Los síntomas en las personas peneportantes incluyen:***

Secreción del pene.

Sensación de ardor al orinar.

Dolor e inflamación en uno o ambos testículos, aunque esto es menos común.

## TRATAMIENTO

Se trata con antibióticos. Es importante volver a hacerse la prueba 3 meses después de finalizar el tratamiento para asegurarse de que la infección se ha curado, incluso si la persona no tiene ningún síntoma.

## HERPES GENITAL

Causada por el virus del herpes simple. Puede causar llagas en el área genital o rectal, nalgas y muslos. Puede contagiarse al tener relaciones sexuales vaginales, anales u orales con alguien que lo tenga. El virus puede contagiarse aún cuando las llagas no están presentes. Las personas gestantes pueden infectar a sus bebés durante el parto.

## SÍNTOMAS

A los síntomas se les llaman comúnmente brotes. Las llagas aparecen usualmente cerca del área donde el virus ingresó al cuerpo. Las llagas son ampollas que se rompen y se vuelven dolorosas, para luego sanar. A veces, las personas no saben que tienen herpes porque no presentan síntomas o estos son muy leves. El virus puede ser más grave en recién nacidos o en personas con un sistema inmunitario debilitado.

## TRATAMIENTO

El herpes genital no tiene cura. Los profesionales de la salud pueden recetar medicamentos para:

**Detener los brotes.**

**Hacer que los brotes sean menos frecuentes y menos graves cuando ocurran.**

Reducir el riesgo de contagiar el herpes genital a otras personas. Se reduce el riesgo de contagiar el herpes genital mediante la toma de medicamentos, el uso constante de condones mientras se mantenga relaciones sexuales y evitar mantener relaciones sexuales durante los brotes.

## **GONORREA**

Es más común en las personas adultas jóvenes. La bacteria que causa la gonorrea puede infectar el tracto genital, la boca o el ano. Puede contraerse a través del sexo vaginal, oral o anal con una persona infectada. Una persona en estado de embarazo puede transmitirla a su bebé durante el parto.

**Los síntomas que pueden aparecer en las personas con vulva son:**

## **SÍNTOMAS**

Dolor abdominal

Flujo vaginal amarillento

Sangrado entre periodos menstruales

Dolor al tener relaciones sexuales y al orinar

Necesidad de orinar más frecuentemente

Vómitos

Hinchazón o sensibilidad en la vulva

Fiebre.

Irregularidades en la menstruación

En el caso de las personas pene portantes, los síntomas pueden ser:

Secreción parecida al pus en el pene

Dolor o sensación de ardor al orinar

Necesidad de orinar más frecuentemente

## TRATAMIENTO

Los antibióticos son el mejor tratamiento para tratar la gonorrea aunque, a veces, algunas infecciones resultan ser resistentes a este tipo de medicamentos, por lo que en algunos casos es más frecuente recetar más de un antibiótico. Para el tratamiento en personas embarazadas, algunos antibióticos pueden ser contraproducentes para la salud del bebé, por lo que se les suele recetar otro medicamento. Los antibióticos pueden administrarse por vía oral o por una inyección en el hospital, aunque en este último caso el paciente deberá seguir con el tratamiento en casa.

## VIH

El VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana) y el SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) están relacionados, pero son conceptos distintos:

El VIH es el virus que causa la infección, mientras que el SIDA es la etapa avanzada de la infección por VIH. No todas las personas con VIH desarrollarán SIDA, especialmente si reciben tratamiento antirretroviral adecuado y se monitorean regularmente.

### ¿Cómo se transmite el VIH?

Al tener relaciones sexuales vaginales o anales sin protección con una persona que tiene el VIH. Sin protección significa no usar condones o medicamentos para tratar o prevenir el VIH. Esta es la forma más común de propagación.

Compartiendo agujas

De madre a hijo durante el embarazo, parto o lactancia.

## SÍNTOMAS

Los primeros signos de infección por VIH pueden ser síntomas similares a los de la gripe:

Fiebre

Escalofríos

Sarpullido

Sudoración nocturna (**transpirar mucho durante la noche**)

Dolor muscular

Dolor de garganta

Fatiga

Ganglios linfáticos inflamados

Llagas en la boca

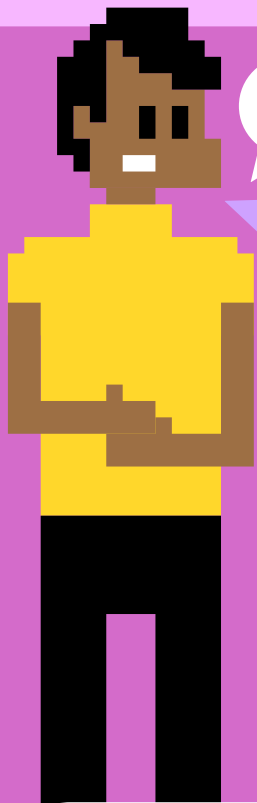
Estos síntomas pueden aparecer y desaparecer en un plazo de 2 a 4 semanas. Esta etapa se llama infección aguda por VIH.

Si la infección no se trata, se convierte en una infección crónica por el VIH. A menudo, no hay síntomas durante esta etapa. Si no se trata, eventualmente el virus debilitará el sistema inmunitario en el cuerpo. Entonces la infección avanzará al SIDA. Ésta es la última etapa de la infección por VIH.



# TRATAMIENTO

Medicamentos antirretrovirales que pueden controlar la infección. Implica tomar medicamentos según las indicaciones de un proveedor de atención médica. Este tratamiento reduce la cantidad de VIH en el cuerpo y ayuda a que la persona se mantenga sana.



## Para tener en cuenta del VIH:

- No hay cura para el VIH, pero se controla con tratamiento.
- La mayoría de las personas logra tener el virus bajo e indetectable.
- Si la carga viral es indetectable, la persona no transmitirá el VIH a través de las relaciones sexuales.
- Tomar los medicamentos para el VIH no previene la transmisión de otras enfermedades de transmisión sexual.

## PAPILOMA HUMANO

Los virus del papiloma humano (VPH) son un grupo de virus relacionados entre sí. Pueden causar verrugas en diferentes partes del cuerpo. Existen más de 200 tipos. Cerca de 40 de ellos afectan a los genitales. Estos se propagan a través del contacto sexual con una persona infectada. También se pueden propagar a través de otro contacto íntimo de piel a piel. Algunos de ellos pueden poner en riesgo desarrollar un cáncer.

Existen dos categorías de VPH de transmisión sexual. El VPH de bajo riesgo puede causar verrugas en o alrededor de los genitales, el ano, la boca o la garganta. El VPH de alto riesgo puede causar varios tipos de cáncer:

Cáncer de cuello uterino

Cáncer del ano



## Algunos tipos de cáncer de boca y de garganta

Cáncer de vulva

Cáncer de vagina

Cáncer del pene

La mayoría de las infecciones por VPH desaparecen por sí solas y no causan cáncer. Pero a veces las infecciones duran más. Cuando una infección por VPH de alto riesgo dura muchos años, puede provocar cambios en las células. Si estos cambios no se tratan, pueden empeorar con el tiempo y convertirse en cáncer.

## SÍNTOMAS

Algunas personas desarrollan verrugas por ciertas infecciones de VPH de bajo riesgo, pero los otros tipos (incluyendo las de alto riesgo) no tienen síntomas.

### ¿Cómo se diagnostican las infecciones por VPH?

En general, los profesionales de la salud pueden diagnosticar las verrugas al observarlas. Para las personas con vulva, hay pruebas de detección de cáncer de cuello uterino que pueden encontrar cambios cervicales que pueden convertirse en cáncer. Como parte de la evaluación, pueden hacerse pruebas de Papanicolaou, pruebas de VPH o ambas.



## TRATAMIENTO

Una infección por VPH en sí no puede ser tratada. Existen medicamentos que se pueden aplicar a una verruga. Si no funcionan, a través de un procedimiento médico se podría congelar, quemar o extirpar quirúrgicamente.

Existen tratamientos para los cambios celulares causados por la infección con VPH de alto riesgo. Incluyen medicamentos que se aplican al área afectada y varios procedimientos quirúrgicos. En general, las personas con cáncer relacionado con el VPH reciben los mismos tipos de tratamiento que quienes tienen cáncer no causado por el virus.

## SÍFILIS

La sífilis es una enfermedad de transmisión sexual causada por una bacteria. Infecta el área genital, los labios, la boca o el ano y afecta tanto a las personas con pene como a las personas con vulva. Por lo general se adquiere por contacto sexual con una persona que la tiene. También se puede pasar a un bebé durante el embarazo.

## SÍNTOMAS

La etapa temprana de la sífilis suele causar una llaga pequeña e indolora. Algunas veces, causa inflamación de los ganglios linfáticos cercanos. Si no se trata, generalmente causa una erupción cutánea que no pica, frecuentemente en manos y pies. Muchas personas no notan los síntomas durante años. Los síntomas pueden desaparecer y aparecer nuevamente.

## TRATAMIENTO

Si se detecta a tiempo, la enfermedad se cura fácilmente con antibióticos. El uso correcto de preservativos de látex disminuye enormemente, aunque no elimina, el riesgo de adquirir y contagiar la sífilis.



**¡IMPORTANTE!**

Cuando se habla de Infecciones de Transmisión Sexual no hay que abordarlo desde miedo y el estigma.

Se debe proporcionar información específica, promover actitudes positivas hacia la sexualidad y las conductas sexuales y dotar a las personas de recursos y habilidades para afrontar situaciones de riesgo y negociar relaciones sanas, seguras y satisfactorias. Está comprobado que generar miedo en los adolescentes no previene el inicio de la actividad sexual. Sabemos que la información por sí sola no provoca cambios en los comportamientos, por eso es importante incidir en el cambio de actitudes e intervenir en otros factores que pueden estar influyendo.

Siguen existiendo ciertas creencias erróneas acerca de la transmisión de ITS por medio de la ejecución de actividades cotidianas y el contacto social, sobre todo en personas menores de 20 años. Hay que tener en cuenta la problemática social que gira en torno a las ITS, ya que hacer prevención es también educar sobre el respeto, la tolerancia, la convivencia.

**¡No hay peligro en educar en sexualidad,  
el peligro está en no hacerlo!**



# MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

## CONDONES O PRESERVATIVOS **98%** EFECTIVIDAD

Los condones (también conocidos como "preservativos") son fundas muy finas que impiden que el semen entre en la vagina, el ano o la boca. Hay condones para personas con pene y condones para personas con vulva:

El primero se coloca en el pene. Suele ser de látex, un tipo de caucho. Pero algunos están fabricados con materiales seguros para las personas alérgicas al látex, como el poliuretano o el poliisopreno.

El segundo se introduce en la vagina. Tiene un anillo flexible en cada extremo. Un extremo está cerrado y se introduce bien adentro de la vagina; el otro está abierto y el anillo queda por fuera de la abertura de la vagina. Estos condones están fabricados con materiales seguros para la gente con alergia al látex.

**Previenen el embarazo e Infecciones de Transmisión sexual. Es recomendable utilizarlo siempre así se esté utilizando otro método.**

## ANTICONCEPTIVO ORAL **91%** EFECTIVIDAD

### PÍLDORA

La píldora es un medicamento con hormonas y es de consumo diario. Es efectiva si la toma siempre a tiempo

### ¿Cómo funciona?

Funcionan al impedir que el espermatozoides llegue al óvulo. El momento en que el espermatozoides llega al óvulo, se llama fertilización.

Las hormonas de la pastilla detienen la ovulación de manera segura. Si no hay ovulación, no habrá un óvulo que el esperma pueda fertilizar y por eso el embarazo no ocurre.

Además, las hormonas que tiene la pastilla anticonceptiva hacen que el moco del cuello uterino (la parte baja de tu útero) se vuelva más espeso y bloquee la llegada del esperma al óvulo.

## EFECTOS SECUNDARIOS

- Sangrado mientras se toman las píldoras activas (llamado sangrado intermenstrual o manchado), que es más frecuente con las píldoras de dosis continua o de ciclo prolongado.
- Sensibilidad en las mamas.
- Dolores de cabeza.
- Náuseas.
- Hinchazón abdominal.
- Aumento de la presión arterial.

**DIU MAS CONOCIDO COMO LA T** **99%** EFECTIVIDAD  
**DISPOSITIVO INTRAUTERINO**

Un dispositivo intrauterino (DIU) es una pieza de plástico en forma de T (de aproximadamente 3cm x 3cm de tamaño), que se coloca dentro del útero para evitar el embarazo. Hay dos tipos de DIU disponibles: uno está cubierto con cobre, y el otro libera la hormona progestina.

## ¿Cómo funciona un DIU?

El DIU recubierto de cobre previene el embarazo al no permitir que el esperma fertilice el óvulo. También puede dificultar que un óvulo fertilizado se implante en el útero.

Un DIU recubierto con progestina funciona de manera similar, pero además espesa el moco cervical y disminuye el grosor del revestimiento del útero. En algunos casos, detiene la ovulación (la liberación de un óvulo durante el ciclo menstrual). Esto evita que los espermatozoides fertilicen el óvulo y se implanten.

## EFFECTOS SECUNDARIOS

- Sangrado irregular durante los primeros meses.
- Con el DIU de cobre, períodos más abundantes con más calambres.
- Períodos más ligeros y más cortos (o ningún período) con algunos tipos de DIU de progestina.
- Síntomas similares al síndrome premenstrual, como cambios de humor, dolores de cabeza, acné, náuseas y sensibilidad en los senos con el DIU hormonal.

**INYECCIONES**

**94%**

EFFECTIVIDAD

**ANTICONCEPTIVAS**

La inyección anticonceptiva es una inyección hormonal que se administra una vez al mes o una vez cada tres meses para proteger de posibles embarazos; contienen hormonales combinados (estrógeno y progesterona), mientras que la trimestral contiene sólo progestina. Las inyecciones hormonales que contienen sólo progestina, se recomiendan en mujeres mayores de 18 años.

La inyección funciona impidiendo la ovulación (la liberación de un óvulo en cada ciclo menstrual mensual), también hacen que el moco que se produce en el cuello de la matriz se vuelve muy espeso impidiendo el paso de los espermatozoides. Si no se libera un óvulo, la persona no puede quedar en embarazo porque no hay un óvulo para que el esperma lo fertilice.

## ¿Cómo se aplica?

Las inyecciones hormonales anticonceptivas se aplican vía intramuscular en el glúteo. Anticonceptivos inyectables de aplicación mensual:

La primera inyección se aplica entre el primer y quinto día de la menstruación.

Las siguientes inyecciones se aplican cada 30 días, sin dejar pasar más de 3 días para asegurar su eficacia.

### Anticonceptivos inyectables de aplicación trimestral:

La primera inyección se aplica entre el primer y séptimo día de la menstruación.

Las siguientes inyecciones se aplican cada 90 días, sin dejar pasar más de 3 días para asegurar la eficacia anticonceptiva del método.

En ambos casos, si la inyección no se aplica en la fecha indicada es necesario utilizar preservativo en las relaciones hasta la siguiente menstruación y después llevar a cabo su aplicación correcta.

## EFFECTOS SECUNDARIOS

- Dolor de cabeza
- Náuseas o mareos
- Manchas en la piel
- Cambios en la menstruación
- Depresión
- Aumento o disminución del peso corporal

Normalmente desaparecen después de 2 o 3 meses, una vez tu cuerpo se acostumbra a las hormonas de la inyección. Si esto no sucede, se debe acudir al médico.

**IMPLANTE**

**99%**

**EFFECTIVIDAD**

**SUBDERMICO O PILA**

El implante subdérmico es una varilla pequeña y delgada del tamaño de un fósforo que se coloca en el brazo (**debajo de la piel**), con anestesia local. Liberan una hormona (**progesterona**) en forma continua que inhibe la ovulación.

**Una vez colocado brinda protección entre 3 y 5 años, dependiendo del dispositivo**

### **¿Cómo se aplica?**

La progesterona hace que el moco del cuello uterino (la parte baja del útero), se vuelva más espeso y bloquee la llegada del espermatozoides al óvulo. Si la espermatozoides no llega al óvulo, no hay embarazo.

**Esta hormona también puede evitar que los óvulos salgan de los ovarios, es decir, impide la ovulación. Cuando no se liberan óvulos no se puede quedar embarazada.**

### **EFFECTOS SECUNDARIOS**

- Dolor en la espalda o en la zona del estómago.
- Cambios en la menstruación. Puede detenerse por completo. Esto se denomina amenorrea.
- Mayor riesgo de quistes ováricos no cancerosos o benignos.
- Disminución del deseo sexual.
- Mareos.
- Dolores de cabeza.
- Leve resistencia a la insulina.
- Cambios en el estado de ánimo y depresión.
- Náuseas o malestar estomacal.
- Posibles problemas con otros medicamentos.
- Dolor en las mamas.
- Sequedad o dolor vaginal.
- Aumento de peso.





### Para tener en cuenta

Estos métodos anticonceptivos no previenen infecciones de transmisión sexual; por lo tanto, para prevenirlas, siempre se debe usar preservativo en cada relación sexual. Todos los métodos excepto el DIU hormonal, están incluidos en el plan de beneficios de salud de Colombia y los puedes solicitar en **PROFAMILIA** o con tu **EPS**.

## DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

Los Derechos Sexuales y los Derechos Reproductivos son Derechos Humanos, en este sentido, deben ser garantizados para todas las personas sin ninguna discriminación, lo que también implica brindar el acceso a dichos derechos. En este sentido, el Estado a través del sistema de salud y de los funcionarios tiene la obligación de garantizarlos y promoverlos.

**Los derechos sexuales** son aquellos que permiten a las personas tener libertad, autonomía y control sobre todo lo relacionado a su sexualidad, sin coacción, violencia, discriminación, enfermedad o dolencia. Para las mujeres y personas con genitales femeninos los derechos sexuales tienen un especial significado, involucran el derecho a ser tratadas como personas integrales y no como seres exclusivamente reproductivos, y también el derecho a ejercer la sexualidad de manera placentera sin que ésta conlleve necesariamente a un embarazo.

**Derechos reproductivos**, por su parte, son aquellos que permiten a las personas tomar decisiones libres, seguras y sin discriminaciones sobre la posibilidad de procrear o no, además de acceder a la información y herramientas adecuadas para ello. Esto implica tener derecho y acceder a servicios de salud reproductiva que garantice maternidad segura, la prevención de embarazos no deseados y la prevención y tratamientos para infecciones de transmisión sexual, dolencias del aparato reproductor como el cáncer de útero, mamas y próstata.



En este sentido, los derechos sexuales y reproductivos son:

## DERECHOS SEXUALES

Derecho a fortalecer la autonomía y la autoestima en el ejercicio de la sexualidad.

Derecho a explorar y disfrutar de una vida sexual placentera.

Derecho a elegir las parejas sexuales.

Derecho a vivir la sexualidad sin ningún tipo de violencia.

Derecho a tener relaciones sexuales consensuadas.

## DERECHOS REPRODUCTIVOS

Derecho a tomar decisiones sobre la reproducción sin sufrir discriminación, coerción, ni violencia.

Derecho a decidir libremente si se desea o no tener hijas o hijos.

Derecho a decidir sobre el número de hijas o hijos que se desean y el espacio de tiempo entre un embarazo y otro.

Derecho a decidir sobre el tipo de familia que se quiere formar.

Derecho a ejercer la maternidad con un trato equitativo en la familia, espacios de educación y trabajo.



## DERECHOS SEXUALES

Derecho a decidir libre y autónomamente cuándo y con quién se inicia la vida sexual.

Derecho a decidir sobre la unión con otras personas.

Derecho a vivir y expresar libremente la orientación sexual e identidad de género.

Derecho a recibir información y al acceso a servicios de salud de calidad sobre todas las dimensiones de la sexualidad sin ningún tipo de discriminación.

## DERECHOS REPRODUCTIVOS


Derecho a una educación integral para a sexualidad a lo largo de la vida.

Derecho a acceder a métodos de anticoncepción modernos, incluida la anticoncepción de emergencia.

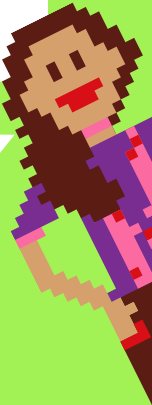
Derecho al acceso a los servicios integrales de salud y atención médica, incluida la anticoncepción de emergencia para garantizar la maternidad segura.

Derecho a acceder a los beneficios de los avances científicos en la salud sexual y reproductiva.

# VÍNCULOS AFECTIVOS



Cuando se habla de vínculos afectivos se hace referencia a una relación de amor y de cariño, que es establecida entre dos personas o más personas. Por lo tanto, son los vínculos que se establecen en los distintos tipos de relaciones, como familiares, parejas, amigos u otras.



El psicólogo reconocido **Harry Harlow** explican que los vínculos afectivos se forman *“a través de la necesidad básica de cercanía y seguridad emocional.”* Otro psicólogo reconocido como Erik Erikson explica que *“los vínculos afectivos son necesarios para el desarrollo saludable de las personas y la formación de relaciones íntimas y duraderas.”*

**¿Por qué son importantes los vínculos afectivos en el desarrollo de una persona ?**

Los seres humanos somos seres sociales por naturaleza, y por lo tanto, necesitamos establecer vínculos afectivos con otras personas para sentirnos plenos y felices. Las relaciones saludables son fundamentales para nuestro bienestar emocional y psicológico.

Cuando cultivamos relaciones saludables, nos sentimos más seguros y confiados en nosotros mismos, lo que nos permite enfrentar los desafíos de la vida con mayor facilidad. Además, las relaciones saludables nos brindan un sentido de pertenencia y nos ayudan a desarrollar habilidades sociales importantes, como la empatía y la comunicación efectiva.

Por otro lado, cuando no cultivamos relaciones saludables, podemos sentirnos solos, aislados y desconectados de los demás. Esto puede llevar a problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad.

Es importante recordar que las relaciones saludables no solo se aplican a nuestras relaciones románticas, sino también a nuestras amistades, familiares, compañeros, alumnos, profesores, etc. Todas estas relaciones pueden tener un impacto significativo en nuestra vida.



## Tipos de vínculos afectivos

Existen diferentes tipos de vínculos afectivos entre los cuales podemos encontrar:

- **Vínculo romántico:** se da cuando entre dos personas se establece una atracción emocional, tanto en la dimensión física, sexual y una conexión emocional.
- **Vínculo de amistad:** se trata de un vínculo afectivo basado en confianza e intimidad entre una o varias personas
- **Vínculo familiar:** se refiere a los lazos afectivos que se establecen entre los miembros de una familia ya sea del núcleo familiar o fuera de él.
- **Vínculo filial:** se trata de un vínculo entre padres e hijos que se basa en el amor incondicional, el cuidado y la responsabilidad compartida
- **Vínculo fraternal:** es el vínculo afectivo entre hermanos que se da gracias a la confianza y a la conexión emocional.
- **Vínculo de apego:** se forma principalmente entre un niño y sus cuidadores, influye en el desarrollo emocional y social.

## Mitos del amor romántico

En la época moderna, y sobre todo influido por la cultura occidental, se ha forjado un modelo de afectividad llamado amor romántico, que se ha impuesto y difundido por los medios de comunicación y los valores morales tradicionales, por medio de películas, libros y la música.

**El amor romántico parte de la base en la que los amores suelen ser imposibles**, con una serie de luchas, sufrimientos y renunciaciones. El amor verdadero, según el mito, no es aquel que te hace feliz y te da paz, sino el que se encuentra constantemente amenazado y a prueba, como el de Romeo y Julieta. Esta idea de que sufrir en el amor romántico es buena y es lo que demuestra que estás enamorado/a aunque te pueda conducir a relaciones dañinas y que perpetúan estereotipos de género. En general, los mitos suelen ser una simplificación sobre algún aspecto de la realidad y tienen la capacidad de influir en nuestras creencias.

### Algunos mitos del amor romántico son:

1. **El amor “todo lo puede, todo lo cura”** Seguramente has oído la frase “*el amor todo lo puede*”, para el amor romántico amar sería sinónimo soportar cualquier conducta, incluso dañina. El mito nos dice que podemos cambiar por amor, o bien hacer cambiar a la otra persona. Esta creencia sobre el amor lleva a involucrarnos en relaciones tóxicas en las que hay sufrimiento. No obstante, la idea de que si hay amor, en una relación, es suficiente para superar cualquier problema, es absurda. Este mito funciona también en sentido contrario, llevando a pensar que si hay problemas no hay amor.

**Realidad:** Amar no es perdonar todo, amar es respetar y también poner límites, no todo vale en amor y eso debe quedar muy claro. Quién no respeta, hace daño con sus palabras, sus conductas y actitudes, no ama. Recuerda que es necesario conocerte a ti mismo, tus límites y necesidades para entablar relaciones sanas.

**2. Los celos son prueba de amor**, es una falsa creencia la que afirma que si no se sienten celos en una relación de pareja es porque no se ama de verdad. Sentir celos no es una prueba irrefutable de amor. Los celos pueden llevar a comportamientos posesivos y altamente incapacitantes para la pareja que lo sufre. Incluso pueden llegar a justificar comportamientos egoístas, injustos, represivos, controladores y, en ocasiones, violentos.

**Realidad.** Aunque es normal que a menudo haya celos en una relación, estos nunca deben sobrepasar ciertos límites. Una relación en pareja debe basarse en la confianza y la comunicación, así que si en algún momento surgen miedos o inseguridades, lo mejor que se puede hacer es hablar y comunicar las inconformidades que se tienen de la relación.

**3. “Tienes que encontrar a tu media naranja”** El mito de la media naranja es uno de los más aceptados en la sociedad y, a la vez, uno de los más destructivos para nuestra autoestima. Puede dar lugar a relaciones de dependencia emocional. El principal conflicto con esta creencia es la frustración que puede llegar a generar cuando es interiorizada como un patrón rígido de idealización de la pareja. Lleva a la persona a aferrarse a un vínculo solamente por pensar que nunca jamás va a encontrar a otro ser tan idealizado para ella; a pensar que tras una ruptura se terminaron las posibilidades, como también a creer que estar soltero es algo negativo.

**Realidad.** No solo no necesitas a nadie para ser una persona completa, sino que la idea de encontrar a la persona ideal es, de nuevo, una utopía. Olvídate de encontrar a la persona perfecta para ti, porque no existe. Céntrate en encontrar a la persona que te aporte emociones positivas pero que entienda que no eres ninguna naranja y no te falta nada, eres un ser completo.

**4. Atracción solo hacía mi pareja**, la idea de “si estoy verdaderamente enamorado/a, no me puedo sentir atraído/a por otras personas ni me pueden gustar” es otro mito y fuente de conflicto.

**Realidad.** Querer y atraer no son lo mismo, tu pareja está contigo porque te quiere, y eso implica un conjunto de emociones y sentimientos, es decir, le gusta tu forma de ser, tú físico, la manera de afrontar las cosas, etc. Aun así, puede suceder que encuentres atractivas a otras personas, así como a ti también te pueden atraer otras.



## 5 .Sabe lo que te pasa sin necesidad de decir nada

Ese mito puede provocar muchos conflictos en una relación, este mito ha instalado que si la otra persona nos ama de verdad sabrá lo que nos pasa sin necesidad ni de preguntar ni de establecer una conversación. Nos hace creer que cuando hay amor no hace falta una comunicación directa porque entre las dos personas existe una especie de poder telepático.

**Realidad.** La base de toda relación sana pasa por mantener una buena comunicación con la pareja y poder hablar sobre distintos temas y abordar conversaciones difíciles; poder expresar desde cómo te sientes y qué te enfada.

## 6. Posesión

En el amor romántico no se trata de crecer juntos y aprender juntos sino de poseer el uno al otro y, generalmente, el hombre a la mujer. Este mito lo podemos ver claramente en la música. Por ejemplo en, la letra de *“Eres mía”* de Romeo Santos con frases como: *“No te asombres si una noche entro a tu cuarto y nuevamente te hago mía. Bien conoces mis errores, el egoísmo de ser dueño de tu vida. Eres mía. No te hagas la loca eso muy bien ya lo sabías. Si tú te casas el día de tu boda le digo a tu esposo con risas que solo es prestada la mujer que ama porque sigues siendo mía”*. Además, en esta canción también se alimenta la idea de que el amor de verdad es el primer amor. También, cuando el amor no sale como se espera, y es la mujer quien termina la relación, esta es catalogada como mala y concede el derecho a los hombres y a la sociedad a maltratarla solo porque se ha terminado la relación.

**Realidad.** El amor es compartir y acompañar, no poseer.



## 7. No contemplar otro tipo de amor

Las relaciones descritas en el amor romántico representan la pareja heterosexual (**hombre-mujer cisgénero**), solo pueden vivir un amor de película las parejas heteronormativas, el resto queda excluido del “*amor verdadero*”.

**Realidad.** El amor es un sentimiento y no distingue de géneros, orientaciones sexuales, raza, ni otras condiciones. Todas las personas tienen derecho a amar, relacionarse, compartir.



**¡ES HORA DE UN EJERCICIO!**

**Pregunta a las y los participantes** ¿Qué mitos conoces en su comunidad? pídeles que escriban una lista de 5 mitos y al frente la realidad del mito.

¿Cómo creen que esto ha afectado la manera en la que se relacionan?

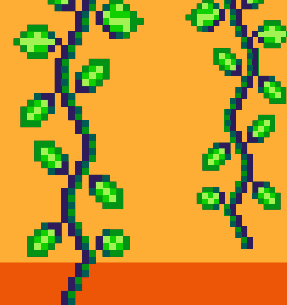
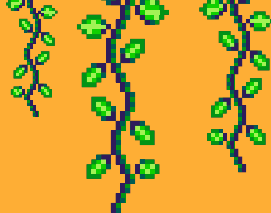
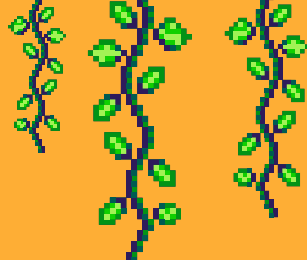
## ¿Qué es la responsabilidad afectiva?

La responsabilidad afectiva se refiere al compromiso consciente y ético de cuidar las emociones, el bienestar y relaciones emocionales de uno mismo, y de los demás en el ámbito afectivo y romántico; implica ser consciente del impacto de nuestras acciones y palabras en las personas con las que compartimos vínculos afectivos, así como asumir la responsabilidad de mantener relaciones saludables y respetuosas.

**En el contexto de las relaciones interpersonales, la responsabilidad afectiva involucra:**

**Comunicación Abierta:** ser capaz de expresar de manera clara y honesta nuestras emociones, necesidades y expectativas, fomentando un ambiente donde la comunicación sea bidireccional y respetuosa.

**Empatía:** entender y reconocer las emociones y perspectivas de los demás, mostrando interés y consideración hacia sus sentimientos y experiencias.

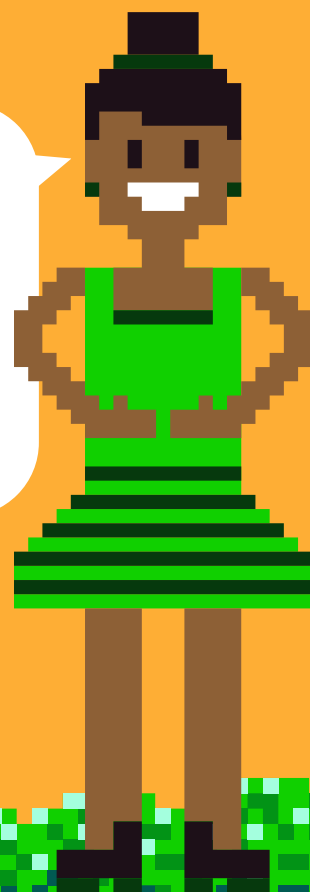


**Cuidado de la intimidad:** Respetar la privacidad y la autonomía emocional de cada individuo en la relación, evitando la invasión emocional o la imposición de expectativas no deseadas.

**Manejo constructivo de conflictos:** abordar los desacuerdos y conflictos de manera respetuosa, buscando soluciones mutuamente satisfactorias y evitando conductas dañinas o irrespetuosas.

**Establecimiento de límites saludables:** Reconocer y respetar los límites emocionales y personales, estableciendo límites claros cuando sea necesario para mantener un ambiente afectivo equitativo y respetuoso.


**La responsabilidad afectiva es esencial para construir relaciones sólidas y equitativas, donde todas las partes involucradas se sientan valoradas, escuchadas y respetadas en el ámbito emocional. Al asumir la responsabilidad afectiva, contribuimos a la creación de vínculos afectivos que promueven la salud emocional y el bienestar mutuo.**



# VIOLENCIAS BASADAS


## EN GÉNERO (VBG)

### ¿Qué son las VBG?



En Colombia, las violencias de género están legisladas por la **Ley 1257 de 2008** y el feminicidio está penalizado por la **Ley 1761 de 2015**.

La VBG es un término que engloba todos los actos que implican que una persona sufra daños o sufrimiento físico, sexual o psicológico, amenazas de tales actos, coacción y otras privaciones de libertad.



Estas prácticas se fundamentan en las diferencias de poder entre hombres, mujeres y personas con identidades de género y orientaciones sexuales diversas (lesbianas, gay, bisexuales, transgénero y no binario), basándose en los roles, estereotipos y creencias que sobrevaloran lo relacionado con lo masculino y subvaloran lo relacionado con lo femenino.

**Nota:** Es importante aclarar, que, cuando se habla de violencias basadas en género, no se está condenando a los hombres o no se habla específicamente de mujeres como sujetos de violencia, pues los hombres también pueden ser víctimas de violencia. Se trata de cualquier tipo de violencia que se establezca sobre una persona por su género o rol de género. Sin embargo las estadísticas muestran que son más las mujeres, adolescentes, niñas y personas con identidades diversas que no cumplen con las normas socialmente aceptadas las más afectadas.

**Las características de las personas, incluyendo etnicidad, raza, edad, orientación sexual o identidad de género, discapacidad, condición migratoria, entre otras, aumentan la desigualdad y pueden aumentar la vulnerabilidad a VBG.**

## **¡IMPORTANTE!**

La violencia nos afecta a todos y todas. Muchas víctimas/sobrevivientes son mujeres y niñas. Pero también niños, adolescentes y hombres pueden sufrir violencia.

- Todas las VBG son violaciones a los derechos humanos.
- Pueden ocurrir en público o privado.
- Implican abuso de fuerza o de poder, incluyendo poder social, económico, político, por género, edad, u otras características que limitan las opciones de las personas y/o aumentan la vulnerabilidad al abuso.

## **TIPOS DE VIOLENCIA**

### **Violencia física**

Es el uso intencional de la fuerza física, con la intención de causar daño, sufrimiento y ocasionar riesgo o disminución de la integridad corporal. Entre las manifestaciones de este tipo de violencia están las sacudidas, los empujones, estrujones, las golpizas, el uso de armas (cuchillos, armas de fuego) u objetos y el uso de líquidos que puedan hacer daño.

**Ejemplo 1:** Un esposo le paga a su pareja porque no cumple con las tareas del hogar.

**Ejemplo 2:** Una pareja de lesbianas son golpeadas en la calle por agarrarse de la mano.

**Ejemplo 3:** Una mujer trans es golpeada por su novio.

## ¡No siempre deja lesiones visibles!

**Nota:** No es lo mismo hablar de violencia de género y de violencia doméstica porque una apunta a los roles de género y la otra a la familia. La violencia doméstica es la que se produce en la casa, en el hogar y la puede ejercer y sufrir cualquiera de los miembros del núcleo familiar, es decir, una madre sobre sus hijos, un nieto sobre su abuelo, una hombre sobre su esposa.



## FEMINICIDIO

El feminicidio se refiere al asesinato intencionado de una mujer por el hecho de serlo, si bien se puede definir de un modo más amplio, como cualquier asesinato de mujeres o niñas. Existen diferencias específicas entre el feminicidio y el asesinato de hombres. En la mayoría de los casos, por ejemplo, quienes cometen los feminicidios son parejas o ex parejas de la víctima, y suponen la culminación de un proceso de abusos, amenazas o intimidación constantes en el hogar, violencia sexual o situaciones en las que las mujeres se encuentran en una situación de inferioridad con respecto a su pareja en términos de poder o disponibilidad de recursos.

## Violencia sexual

La violencia sexual se produce cuando se amenaza o vulnera el derecho a decidir voluntariamente sobre el cuerpo y la sexualidad.

Incluye todo acto, contacto o comportamiento sexual no deseado impuesto a través de la fuerza, amenazas, intimidación, coerción, chantaje, soborno, manipulación, engaños, presión psicológica o económica, o cualquier otro mecanismo que anule o limite la voluntad personal.



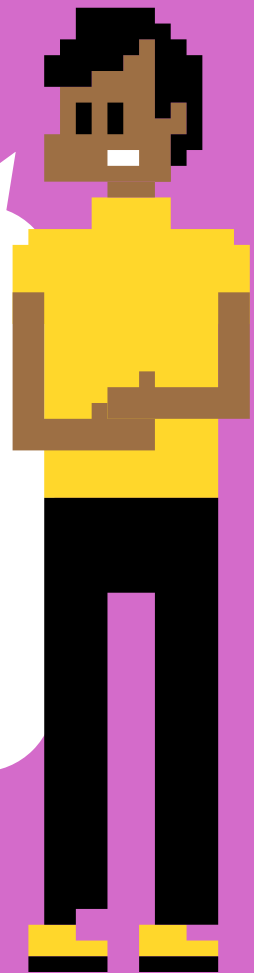
La violencia sexual puede ocurrirles a hombres, mujeres, niñas y niños y personas con identidad de género diversa. Además, no siempre implica penetración. Dentro de las formas de violencias sexuales se encuentran: acoso sexual, abuso sexual, acceso carnal violento y no violento sin consentimiento, explotación sexual, trata de personas con fines de explotación sexual, matrimonio y uniones a temprana edad, mutilación genital femenina, esterilización forzada, embarazo forzado, aborto forzado, prostitución forzada y esclavitud sexual.

## Violencia Emocional o Psicológica

Comprende todo acto determinado a degradar o controlar las acciones, comportamientos, creencias y decisiones de otras personas, por medio de intimidación, manipulación, amenaza directa o indirecta, humillación, aislamiento o cualquier otra conducta que implique un daño en la salud psicológica, la autodeterminación o el desarrollo personal. Esta es considerada una de las violencias más difíciles de detectar por la víctima y de denunciar porque el impacto de la salud mental se silencia y se invisibiliza

## Ejemplos

- Controlar gustos, formas de vestir y actuar.
- Hacerte sentir culpable por cosas que no hizo la persona o se salen de su control.
- Limita las interacciones sociales con algunas amistades, familiares y compañeros de trabajo.
- Falta de respeto con insultos para hacerte sentir inferior.



## Violencia Patrimonial o Económica

La que ocasiona pérdida, destrucción o retención de objetos, instrumentos de trabajo, documentos personales, bienes, valores o derechos económicos destinados a satisfacer las necesidades de la persona. También el abuso económico, el control abusivo de las finanzas y las recompensas o castigos monetarios por razón de género, condición social, económica o política.

### Ejemplos

- No permitir participar en la toma de decisiones económicas y en la división de bienes.
- Recibir un salario inferior al que corresponde.
- Prohibirle trabajar.
- Obligar a rendir cuentas sobre cómo se gasta el dinero de los ingresos propios.

## Violencia con nuevas tecnologías

Comprende el abuso a través de medios digitales, como el acoso en línea, el control de dispositivos electrónicos y la difusión no consensuada de imágenes íntimas.

### Ejemplos

- Una persona/novio/novia amenaza con publicar fotos íntimas en redes sociales.
- Una persona es acosada por un/una desconocido en redes sociales.
- Compartir y vender contenido sexual de menores de edad por medios digitales (este caso comprende varios tipos de violencia; violencia sexual y explotación sexual infantil).
- Grooming: Es una forma de acoso y abuso sexual contra niños y jóvenes usando internet y, sobre todo, las redes sociales. El delincuente, empleando perfiles falsos, entabla amistad con los niños, gana su confianza y poco a poco va pidiendo, de forma sutil y como un juego, fotos y vídeos a los niños para perpetrar sus abusos.

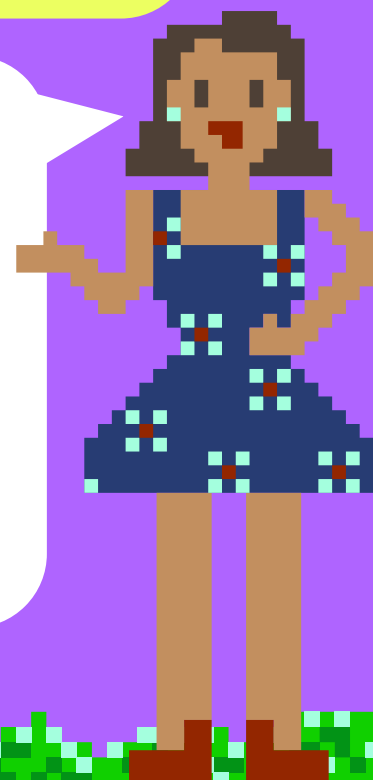
## Violencia Basada en la Orientación Sexual o Identidad de Género

La violencia por identidad de género y orientación sexual es aquella que se ejerce sobre individuos o grupo de personas “por ser lo que son”. Es decir que el victimario o victimarios perciben a la víctima como parte de un grupo social inferior y ello justifica ser violentado. Esto con el fin de mantener en posición de subordinación, excluirla o prohibir el goce y disfrute de sus derechos.

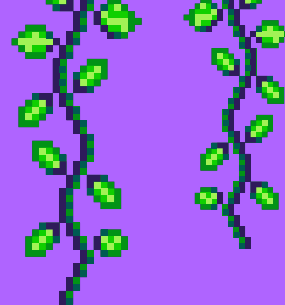
La Comisión Interamericana de Derechos Humanos afirmó que *“la violencia por prejuicio hacia la orientación sexual o la identidad de género se relaciona con las normas sociales tradicionales sobre género y sexualidad”* esto da lugar a las desigualdades de género y la discriminación generalizada hacia las mujeres y personas **LGTBIQ+**.

### ¿Por qué es importante trabajar VBG en el aula de clase y/o espacios formativos?

Las aulas de clase y colegios son lugares de interacción social donde niñas, niños, y adolescentes comienzan procesos formativos, donde el cuerpo docente orienta estos procesos, que muchas veces se convierten en escenarios en los que se desarrollan y normalizan las primeras formas de violencias, al igual que las primeras formas de relacionamiento solidario, afectivo, y constructivo.








Estas, sin duda tienen un gran impacto en el desarrollo de la vida personal, social, familiar de los y las estudiantes. Es importante tener presente que las instituciones educativas representan un espacio de construcción y transformación social permanente, donde se debe aportar por la erradicación de todo tipo de violencias y desnaturalizar cualquier comportamiento que lleve a ellas, y así promover las escuelas como espacios libres de todo tipo de violencias.





¡Queridos educadores y educadoras de Bahía de Málaga! Es un honor dar inicio a esta emocionante travesía por la educación sexual con un enfoque en la riqueza cultural y la sabiduría ancestral de nuestras comunidades afrodescendientes. La educación sexual va más allá de simples lecciones; es un viaje de descubrimiento, respeto y empoderamiento.

Hoy, nos sumergimos en la tradición de nuestros antepasados, quienes nos enseñaron valiosas lecciones a través de juegos y dinámicas que fortalecían el tejido social y transmitían conocimientos fundamentales. Es por ello que hemos decidido dar inicio a esta cartilla con la práctica de juegos tradicionales inspirados en nuestras raíces africanas, juegos que nos conectan con nuestra identidad colectiva y nos invitan a aprender de una manera lúdica y participativa.

Con el sonido del tambor y el espíritu de la comunidad, nos sumergiremos en la rayuela, las rondas y adaptaciones locales del juego de "La Serpiente" o "Escalera". Estos juegos no solo nos entretienen, sino que también nos enseñan valiosas lecciones sobre el respeto, la cooperación y la conexión con nuestra historia y cultura.

¡Que empiece la diversión y el aprendizaje!

# JUEGOS DIDÁCTICOS Y TRADICIONALES

## PARA IMPLEMENTAR LA EIS

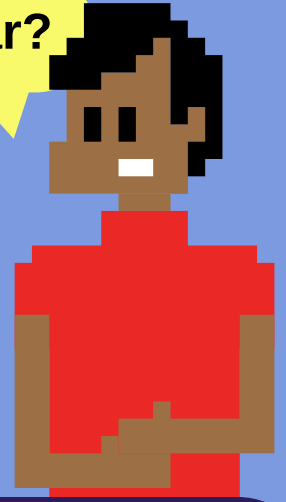
Bienvenida/o al Juego Huellas de **Malungajes**, es un juego educativo y divertido diseñado a partir de elementos identitarios del Pacífico colombiano, que propone el aprendizaje de conocimientos en torno a *Género, diversidad sexual e identidades de género no-normativas, Autocuidado y Autoconocimiento y Violencias Basadas en Género* desde lo lúdico para adolescentes, jóvenes y adultos desde los 12 años en adelante. Es muy fácil, si eres cuidador/educador/profesor/gestor comunitario, puedes jugarlo con tus estudiantes en clase, divertirte con ellas/os, y aprender conceptos básicos en **EIS**.



¿Qué contenidos vas a encontrar en el juego?

Vas encontrar los contenidos explicados en los componentes de Género, diversidad sexual e identidades de género no-normativas y Autocuidado y Autoconocimiento, Vínculos Afectivos y VBG a través de unas cartas didácticas que se dividen en preguntas de selección múltiple, falso y verdadero y cartas informativas.

¿Qué se necesita para jugar?



Tablero juego “**Huellas de Malungajes**”

Fichas de diferente color para cada jugador

Cartas didácticas

Un dado

**Número de jugadores: de dos hasta cinco jugadores. También se puede jugar en parejas.**

¿Cómo es el juego?

El juego plantea un recorrido por un tablero con 64 casillas, donde se presenta un recorrido por el territorio, en algunas de estas casillas, las/os jugadoras/es deberán responder a distintas preguntas en la medida que se posicionan en ellas.



## REGLAS DEL JUEGO

El objetivo del juego será llegar al final del recorrido

Las/os jugadoras/es tirarán el dado, el que obtenga el puntaje más alto será quien comience la partida.

Luego, irán tirando el dado sucesivamente por turnos, hacia el lado de las agujas del reloj.

Si las respuestas son correctas se podrá avanzar.

Si las respuestas son incorrectas retrocede 3 casillas.

# REGLAS DEL JUEGO

## VECTORES DEL JUEGO



A continuación, te vamos a mostrar los vectores animados que encontrarás en el juego y sus funciones.

### TIBURÓN



Preguntas de FALSO O VERDADERO.

### PREGUNTAS



Preguntas de selección múltiple.

### SEÑAL



Brindará información que podrá ser útil para responder las preguntas.

# CASILLAS ESPECIALES

## PATA SOLA O LA GOLOSA

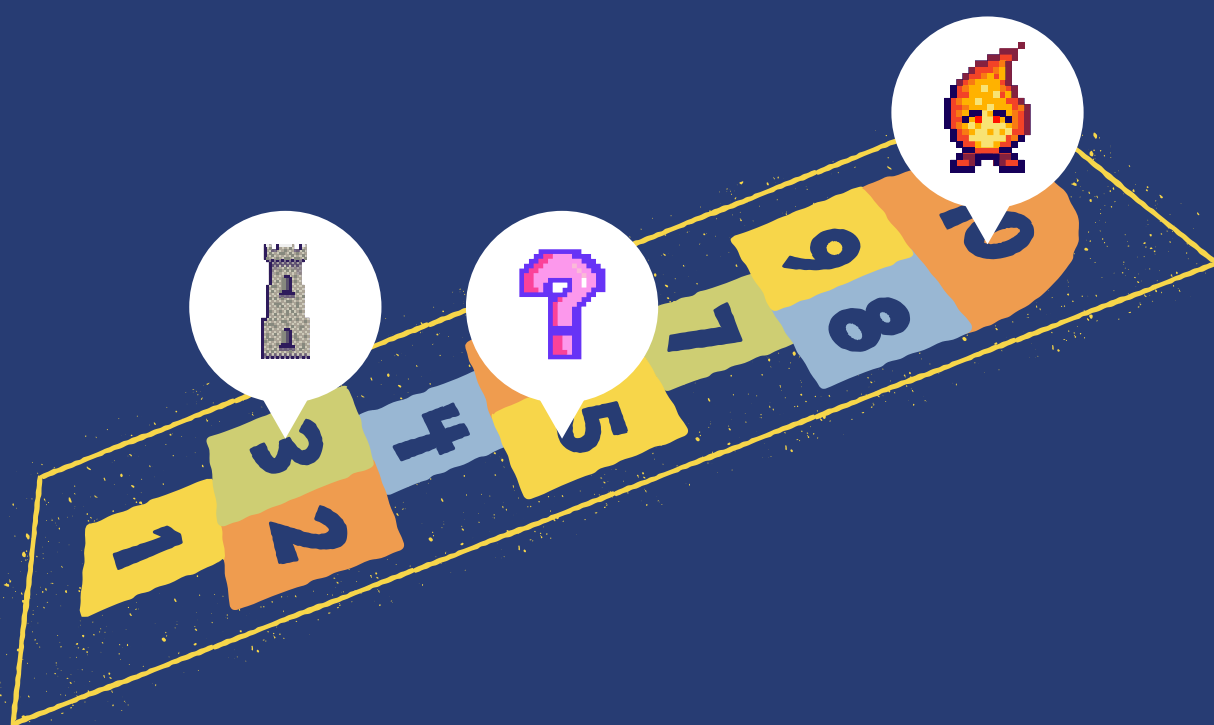
### RAYUELA

La rayuela es un juego conocido en toda Colombia, en el Pacífico Colombiano se conoce también como Pata sola o la Golosa.

Instrucciones: Se dibuja un diagrama compuesto por 10 cuadros, luego se escribe el número del 1 al 10, con diversos colores de tiza y se ubican los símbolos de las cartas en las casillas. Se pueden hacer una rayuela mayor o menor, dependiendo del tamaño del grupo. Para el caso de esta cartilla, se utilizará la rayuela con las cartas didácticas en *Género, diversidad sexual e identidades de género no-normativas y Autocuidado y Autoconocimiento, Vínculos Afectivos y Violencias Basadas en Género.*

### ¿Qué necesita para jugar?

- Dibujo de la Rayuela (aquí te dejamos un ejemplo)
- Cartas didácticas



## Reglas del juego

- Objetivo es pasar la piedra de cuadro en cuadro y responder según el tipo de carta hasta el número 10 y volver.
- Si se responde de manera correcta el/la participante avanza una casilla.
- Para las cartas informativas te animamos a que les pidas un ejemplo.
- Si responde incorrecto, será el turno del siguiente.
- Si se cae o la piedra sale del cuadro, será el turno del siguiente jugador.
- Gana quien logre llegar al 10 y volver.

# RONDA

## "MIRÓN MIRÓN"

Las rondas cantadas son juegos de tradición oral en el Pacífico Colombiano que, además de formar parte del acervo cultural, sirven para fortalecer destrezas, habilidades, valores y actitudes necesarios para el desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes. A través de las rondas se pueden abordar distintas áreas: la expresión corporal, oral, musical, la literatura tradicional, la autonomía personal y el desarrollo social.

La importancia de transmitir estos juegos se fundamenta no sólo en la necesidad de recuperar las tradiciones, sino que también constituye una herramienta pedagógica que ayuda a construir significados y normas, vivenciar valores y tomar actitudes para interactuar armónicamente en su entorno. En este sentido, para el desarrollo pedagógico de esta cartilla hemos adaptado este juego como una herramienta para enseñar de EIS.

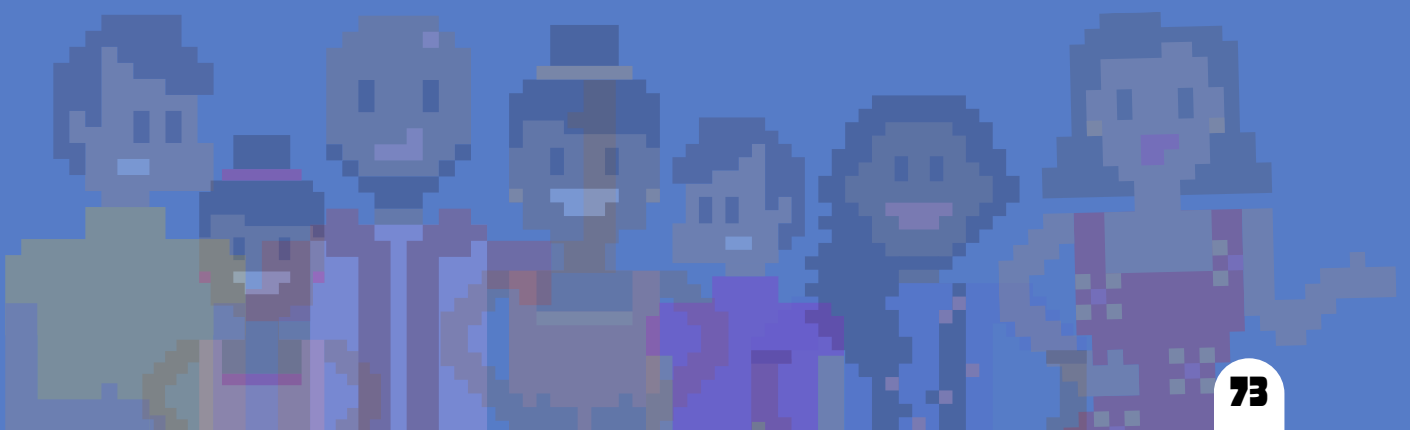
## ¿Cómo es el juego?

Para este juego vamos a utilizar la Ronda “Mirón Mirón”

Se organizan dos grupos con el mismo número de participantes, cada grupo escoge un/a capitán. Los/as capitanes, cogidos/as de las manos y de frente hacen un arco que forman con los brazos extendidos, por debajo del arco, van pasando los/as demás jugadores/as en fila (se hace una fila con personas intercaladas de cada grupo) y cogidos de la cintura, cantando:

Mirón, mirón, mirón,  
¿De dónde viene la gente?  
Mirón, mirón, mirón:  
de San Pedro Vicente.  
Que pase el rey  
que ha de pasar,  
que el hijo del conde  
se ha de quedar

Cuando termina la canción, los dos capitanes encierran a la persona que esté pasando y se le hace una de las preguntas de **FALSO** y **VERDADERO**. Si responde correctamente es punto para el equipo que corresponda. Se repite lo mismo hasta que la última persona haya pasado. Gana quien tenga más respuestas correctas. Si hay empate, se hace una pregunta a los capitanes, pueden solicitar que den un ejemplo de acuerdo al enunciado.





## Reglas del juego

- Los grupos deben ser par.
- Tienen cinco segundos para responder. De lo contrario pierden.
- Pueden utilizar otra ronda.
- Van saliendo de la fila quienes respondan ya sea correcto o incorrecto.
- Gana el grupo que tenga más puntos.

## ¿Qué se necesita para jugar?

- Un espacio abierto
- Cartas didácticas de **FALSO y VERDADERO**
- Un grupo de mínimo 16 personas

### Ejercicios “Teatro del oprimido”

El Teatro del Oprimido es una forma de teatro participativo y socialmente comprometido, desarrollada por el dramaturgo y director brasileño Augusto Boal. Esta práctica teatral tiene como objetivo abordar problemáticas sociales y promover la participación activa del público en la creación y transformación de las historias representadas.

**Aquí hay una breve explicación de sus fundamentos y cómo funciona:**

## Principios fundamentales del Teatro del Oprimido

### Diálogo y participación

El Teatro del Oprimido se basa en el diálogo y la participación activa. La audiencia no es un mero espectador, sino un "espect-actor", alguien que tiene un papel activo en la creación de la obra.

### Identificación de la opresión

Las obras de teatro del oprimido exploran situaciones de opresión y conflictos sociales. Estas pueden abordar temas como discriminación, desigualdad, violencia, y otros aspectos de la injusticia social.

### Foro teatral

Boal introdujo el concepto de "Foro Teatral", donde se presenta una situación problemática, pero se detiene antes de su resolución. La audiencia entonces es invitada a intervenir, proponiendo soluciones y cambiando la dirección de la historia.

## ¿Cómo es el juego?

### Juegos y Ejercicios

Las sesiones de Teatro del Oprimido a menudo comienzan con juegos y ejercicios que fomentan la expresión corporal, la improvisación y la creatividad. Estos ayudan a crear un ambiente de confianza y colaboración.

### Representación de Situaciones Problemáticas

Se presentan situaciones problemáticas o conflictivas a través de escenas teatrales. Estas situaciones reflejan la opresión y generan empatía en la audiencia. **Pausa para el Foro Teatral**, en un punto crítico de la obra, se detiene la representación antes de su resolución. Se invita al público a intervenir, ya sea reemplazando a un personaje, cambiando el curso de la historia o proponiendo soluciones alternativas.

### Intervención del Público

Los espect-actores experimentan y expresan sus ideas, explorando diferentes posibilidades para resolver la situación opresiva. Esto promueve la reflexión, el diálogo y la conciencia crítica. **Cambio de la Narrativa**, la obra se adapta según las intervenciones del público. El facilitador guía el proceso para asegurarse de que se exploren diversas perspectivas y soluciones.

### Reflexión y Diálogo

Después de la representación final, se abre un espacio para la reflexión y el diálogo. La audiencia discute las experiencias, las lecciones aprendidas y las posibles aplicaciones en la vida real. El Teatro del Oprimido busca no solo ser una forma de entretenimiento, sino también una herramienta de concientización social y cambio. Facilita la participación activa del público en la transformación de la narrativa y fomenta la búsqueda colectiva de soluciones a los problemas sociales.

Ejercicio, llamado: "**Entre Olas de Esperanza**". Este ejercicio busca no solo ser una experiencia teatral, sino también una herramienta para la reflexión y el diálogo sobre la violencia de género y las maneras de empoderar a las personas en situaciones difíciles.

Estos son los personajes

**María:** Mujer negra del Pacífico colombiano, tiene dos hijos, se considera una mujer luchadora y apasionada.

**Cindy:** Hija mayor de María y Carlos, es una niña feliz que ama mucho a su madre y a su hermano pero le teme mucho a su padre.

**Yeiner:** Hijo menor de María y Carlos, es un niño muy juguetón, respeta mucho a su padre, aunque también le tiene algo de miedo y por eso siempre hace lo que él le pide, así sean cosas malas.

**Carlos:** Hombre mayor, esposo de María, y padre de dos hijos. Es una persona que se enoja con facilidad, le gusta tener el control de todo, incluso del comportamiento de sus hijos y de los gastos de su esposa.

**Luz:** Amiga de María, preocupada por su bienestar, aunque María no suele hablar mucho de su relación, Luz sospecha algo y quiere ayudar.

**Juan:** Vecino chismoso y machista, testigo de la situación pero le da la razón a Carlos.



## HISTORIA

María y Carlos vivían en un pequeño pueblo a orillas del Pacífico, rodeados por la belleza de la naturaleza, pero atrapados en una relación tóxica. Carlos, debido a sus propios miedos y frustraciones, ejercía violencia económica y emocional sobre María, controlando sus ingresos y limitando su independencia.

Un día, Cindy, hija de María, compartió la situación del hogar con la amiga de su madre Luz, quien, preocupada, decidió buscar ayuda. Luz buscó el apoyo de Juan, pero este lejos de ayudar, justifica a Carlos. Un día Carlos se enoja con María y decide irse todo un día y no dejar dinero para la comida de Yeiner y Cindy, sus hijos. Ante esta situación Luz y Cindy, idearon un plan para cambiar el rumbo de la historia y brindar a María la oportunidad de liberarse de esta relación, sin embargo, Carlos manipula a Yeiner para mantenerlo informado.

## RESPUESTAS

### CARTAS DIDÁCTICAS

#### Preguntas diversidad sexual

##### Pregunta sobre Identidad de Género:

1. ¿Qué describe mejor la identidad de género?

**R/ b) Roles y expectativas sociales asociadas a la idea de hombre o mujer.**

2. ¿Qué se refiere a la orientación sexual?

**R/c) Preferencias románticas y sexuales hacia otros.**

3. ¿Qué implica la expresión de género?

**R/b) Cómo una persona muestra su identidad de género al mundo, forma de vestir, comportarse, etc.**

4. ¿Qué se refiere al sexo biológico?

**R/a) Características físicas y biológicas que determinan el género.**

5. ¿Cómo se describe una persona no binaria?

**R/b) Una persona puede sentir que su experiencia de género no se ajusta completamente a las categorías tradicionales de masculino o femenino.**

6. ¿Qué caracteriza a una persona transgénero?

**c) Alguien que transita de un género a otro.**

7. ¿A que hace se referencia la orientación homosexual?

**a) Atracción hacia personas del mismo género.**

8. ¿Cómo se describe la orientación pansexual?

**c) Atracción sin importar el género o la identidad de género.**

9. ¿Qué caracteriza a una persona asexual?

**b) No experimenta atracción sexual hacia otras personas.**

10. ¿A que hace referencia la orientación heterosexual?

**a) Atracción hacia personas del género opuesto.**

## Preguntas Métodos anticonceptivos:

11. ¿Cuál es el método anticonceptivo que es una especie de barrera goma o látex para personas pene portantes?

**c) Condón.**

12. ¿Qué método anticonceptivo implica tomar una píldora diariamente que contiene hormonas para prevenir la ovulación?

**c) Anticonceptivo Oral (Píldora).**

13. ¿Cuál es un dispositivo pequeño que tiene forma de T se coloca en el útero y ofrece protección anticonceptiva a largo plazo?

**a) La T - DIU (Dispositivo Intrauterino).**

14. ¿Qué método anticonceptivo implica un pequeño tubo flexible colocado bajo la piel del brazo?

**a) Pila, o Implante subdérmico.**

15. ¿Cuál es el método que implica retirar el pene de la vagina antes de la eyaculación y es el menos recomendable?

**a) Método de la Marcha Atrás.**

16. ¿Qué método anticonceptivo es un anillo flexible que se coloca en la vagina y libera hormonas?

**b) Anillo vaginal.**

## Preguntas Métodos anticonceptivos:

17. ¿Cómo se llama el método anticonceptivo que implica el uso de un condón junto con otro método?

**a) Método de Barrera Adicional.**

18. ¿Qué método se basa en la identificación de los días fértiles e infértiles del ciclo menstrual para evitar relaciones sexuales durante los días fértiles?

**c) Método del Calendario o del Ritmo.**

19. ¿Cuál es un método anticonceptivo que implica inyecciones hormonales administradas por un profesional de la salud?

**a) Inyecciones anticonceptivas.**

## Preguntas Autoconocimiento:

20. ¿Cuál de los siguientes es un beneficio de la masturbación para personas con pene?

**b) Mejora del sueño y alivio del estrés.**

21. ¿Qué beneficio puede tener la masturbación para personas con vulva?

**c) Alivio del dolor menstrual.**

22. ¿Cuál es un beneficio común?

**a) Reducción del estrés.**

23. ¿Qué beneficio específico se ha asociado a menudo con la masturbación de las personas con pene?

**a) Menos riesgo de enfermedades del corazón.**

24. ¿Cuál es un beneficio común de la masturbación que puede contribuir a una salud sexual positiva?

**c) Mejora de la autoestima y conocimiento del propio cuerpo.**

25.¿Cómo se define el consentimiento en un encuentro sexual?  
**b) Un acuerdo voluntario y claro para participar.**

26.¿Qué constituye el acoso sexual?  
**c) Comportamientos no deseados de naturaleza sexual.**

27.¿Por qué es importante que el consentimiento sea continuo?  
**b) Evitar malentendidos y respetar límites.**

28.¿Quién puede otorgar consentimiento en un encuentro sexual?  
**c) Cualquier persona mayor de edad que esté dispuesta y en capacidad de hacerlo.**

## Preguntas sobre VBG

29.¿Qué caracteriza a la violencia psicológica basada en género?  
**b) Comportamientos que causan angustia emocional.**

30.¿En qué contexto se produce la violencia obstétrica?  
**b) Durante el embarazo, parto y postparto.**

31.¿Qué implica la violencia económica basada en género?  
**a) Control absoluto del dinero en la relación.**

32.¿Cómo se manifiesta la violencia digital basada en género?  
**b) Abuso a través de medios digitales.**

33.¿En qué consiste la violencia de estilo de vida basada en género?

34.¿Cuál es la definición de feminicidio?  
**a) Asesinato de mujeres por motivos de género.**

35.¿Cómo se describe la homofobia?  
**c) Discriminación y aversión hacia la homosexualidad.**

36.¿Qué implica la transfobia?

**b) Discriminación y prejuicios contra personas transgénero.**

37.¿Cuáles son las características principales del feminicidio?

**c) Asesinato de mujeres debido a su género, con componentes de odio y discriminación.**

38.¿Cómo puede manifestarse la homofobia?

**a) Burlas, discriminación y violencia hacia personas LGBTQ+.**

39.¿Qué implica el respeto hacia las personas trans?

**b) Aceptar y validar sus identidades de género.**

## Preguntas sobre ITS

40.¿Cuál es la principal vía de transmisión del VIH?

**c) Relaciones sexuales sin protección.**

41.¿Cómo se transmite comúnmente la clamidia?

**a) Contacto sexual desprotegido.**

42.¿Cuál es un síntoma común del herpes genital?

**b) Úlceras genitales.**

43.¿Cómo se puede transmitir la sífilis?

**c) A través de fluidos corporales.**

44.¿Qué puede prevenir la vacuna contra el VPH?

**b) Cáncer de cuello uterino.**

45.¿Cómo se transmite principalmente la hepatitis B?

**c) Por contacto sexual.**

46.¿Qué parte del cuerpo puede verse afectada por la gonorrea?

**c) Genitales.**

47.¿Cuál es la función principal de los medicamentos antirretrovirales en el tratamiento del VIH?

**b) Controlar la replicación del virus.**



## Preguntas VERDADERO O FALSO

1. “Género y sexo son lo mismo” **(FALSO)**
2. “El género es una construcción social que determina que se considera culturalmente como Masculino y Femenino” **(VERDADERO)**
3. “La identidad de género responde a la pregunta ¿Quién soy?” **(VERDADERO)**
4. “Tener Virus del Papiloma Humano (VPH) significa que me va a dar cáncer de cuello uterino” **(FALSO)**
5. “El DIU es un método anticonceptivo que previene el embarazo al no permitir que el esperma fertilice el óvulo” **(VERDADERO)**
6. “Implante Subdérmico o Pila es un método anticonceptivo que se coloca dentro del útero para evitar el embarazo” **(FALSO)**
7. “La masturbación es dañina” **(FALSO)**
8. “Se puede contraer una infección de transmisión sexual (ITS) mediante el sexo oral” **(VERDADERO)**
9. “Cada persona decide qué hacer con su propio cuerpo” **(VERDADERO)**
10. “Si usamos siempre preservativo nos cuidamos mejor” **(FALSO)**
11. “Decir no reiteradas veces te hace difícil” **(FALSO)**
12. “El único vínculo afectivo es el romántico” **(FALSO)**
13. “Los celos son una forma de demostrar amor” **(FALSO)**
14. “La violencia intrafamiliar es un tipo de Violencia Basada en Género” **(FALSO)**

## Preguntas VERDADERO O FALSO

15. “La Violencia Física no siempre es visible” **(VERDADERO)**
16. “Las Violencias con Nuevas tecnologías son un tipo de Violencias Basadas en Género” **(VERDADERO)**
17. “El mejor método anticonceptivo es el preservativo” **(VERDADERO)**
18. “La homosexualidad es un pecado” **(FALSO)**
19. “Las personas trans y no binarias no merecen respeto” **(FALSO)**
20. “Tengo derecho decidir mi orientación sexual y mi identidad de género independientemente de mi sexo biológico” **(FALSO)**
21. “VIH y SIDA son lo mismo” **(FALSO)**
22. “La heterosexualidad, homosexualidad, bisexualidad y pansexualidad son orientaciones sexuales” **(VERDADERO)**
23. “Si decido casarme debo tener hijos aunque no quiera” **(FALSO)**
24. “Las mujeres deben estar en casa y los hombres debe proveer” **(FALSO)**
25. “Tengo derecho a saber todo lo que quiera sobre sexualidad” **(VERDADERO)**
26. “Puedo decidir quien toca mi cuerpo y en qué forma” **(VERDADERO)**
27. “Si alguien me da regalos a cambio de un beso, debo darlo” **(FALSO)**
28. “Compartir un baño público con una persona VIH positiva o enferma de SIDA te puede contagiar” **(FALSO)**

**29.**“Tener relaciones sexuales con preservativos te ayuda a prevenir de una ITS” **(VERDADERO)**

**30.**“Manipular a tu pareja y prohibirle cosas es Violencia psicológica” **(VERDADERO)**

**31.**“Si un niño juega con juguetes de niña es por que gay” **(FALSO)**

**32.**“Ejercer y disfrutar plenamente nuestra sexualidad es un derecho” **(VERDADERO)**

**33.**“El sexo biológico determinan la identidad de género” **(FALSO)**

# BIBLIOGRAFÍA

Butler, J. (1990). El género en disputa: El feminismo y la subversión de la identidad. México: Paidós.

Caribe Afirmativo, Colombia Diversa, Santamaría Fundación. (2015). Cuerpos excluidos, rostros de impunidad. Recuperado el 5 de julio de 2019, de <http://colombiadiversa.org/ddhh-lgbt/Informe-Violencia-LGBT-Colombia-DDHH-2015.pdf>

Chodorow, N. (1995). Gender as a personal and cultural construction. *Signs*, 20(3), 516-544.

Lifeder. (19 de diciembre de 2022). Erotismo. Recuperado de <https://www.lifeder.com/erotismo/>.

Mead, M. (2007). Sex and temperament in three primitive societies. New York: HarperCollins.

Minsalud. (2014). Política Nacional de Sexualidad, derechos sexuales y derechos reproductivos. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/LIBRO%20POLITICA%20SEXUAL%20SEPT%202010.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2016). Criterios de elegibilidad, recomendaciones de práctica seleccionadas para el uso de anticonceptivos (3rd ed.). Recuperado de [https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/tabla\\_antoconceptivos\\_color\\_WEB.pdf](https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/tabla_antoconceptivos_color_WEB.pdf)

Souza, M. M. (2022). Educación en salud mental: Erotismo y pornografía. *Rev Neurol Neurocir Psiquiat*, 50(1), 16-25. doi:10.35366/10554

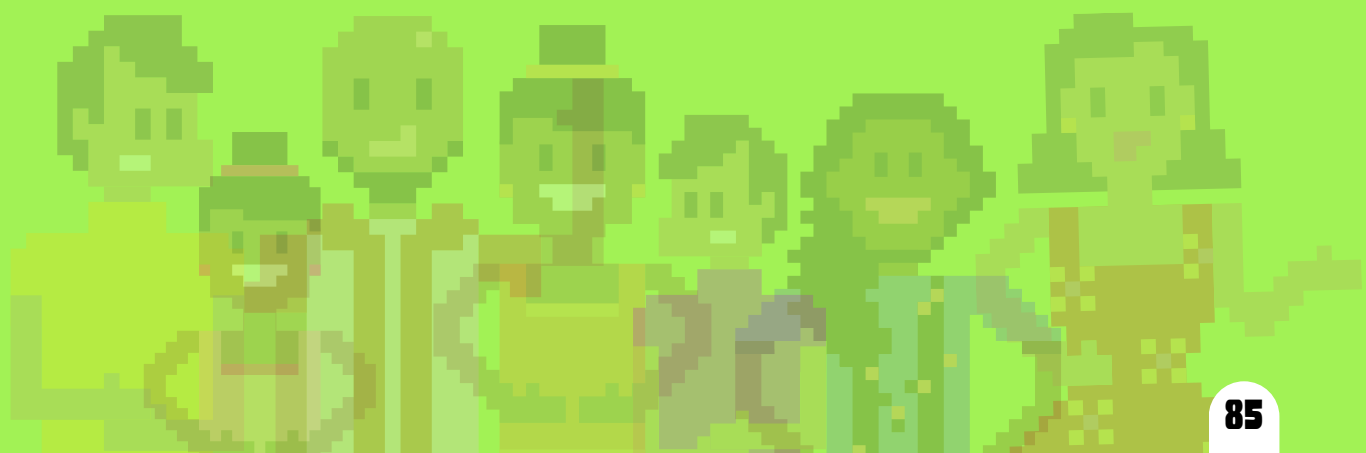
UNFPA. (2012). Gestión de programas contra la violencia de género en situaciones de emergencia: Guía complementaria de aprendizaje virtual.

UNFPA. (Sin fecha). Funcionarios y funcionarias trabajamos para el derecho a una atención integral de calidad para las sobrevivientes de violencia basada en género en contexto de crisis humanitaria.

UNFPA Colombia. (2020). Rotafolio para funcionarios y funcionarias que atienden a mujeres, niñas y adolescentes sobrevivientes de VBG.

OMS/OPS Colombia. (2017). Prevención de la infección por VIH bajo la lupa. Adaptado por OMS/OPS Colombia de OMS/OPS, ONUSIDA, 2017. Recuperado de <http://www.who.int/hiv/pub/arv/arv-2016/en/>

Informe Violencia contra personas LGBTI del 12 de noviembre de 2015, párr. 50. Recuperado el 5 de julio de 2019, de <http://www.oas.org/es/cidh/informes/pdfs/violenciapersonaslgbti.pdf>



# WEBGRAFÍA

Buencoco. (s.f.). Masturbación y autoerotismo: ¿Qué son y cómo se desarrollan? Recuperado de <https://www.buencoco.es/blog/masturbacion-y-autoerotismo#:~:text=quiz%C3%A1s%20desconozcas.%E2%80%8D-,%C2%BFQu%C3%A9%20significa%20autoerotismo%3F,indirectamente%2C%20de%20otra%20persona%22>

Genderbread Person v4. (s.f.). Recuperado de <https://www.itspronouncedmetrosexual.com/2018/10/the-genderbread-person-v4/>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2014). Política Nacional de Sexualidad, derechos sexuales y derechos reproductivos. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/LIBRO%20POLITICA%20SEXUAL%20SEPT%202010.pdf>

Salud sexual y reproductiva. (s.f.). Organización Panamericana de la Salud. Recuperado de <https://www.paho.org/es/temas/salud-sexual-reproductiva>

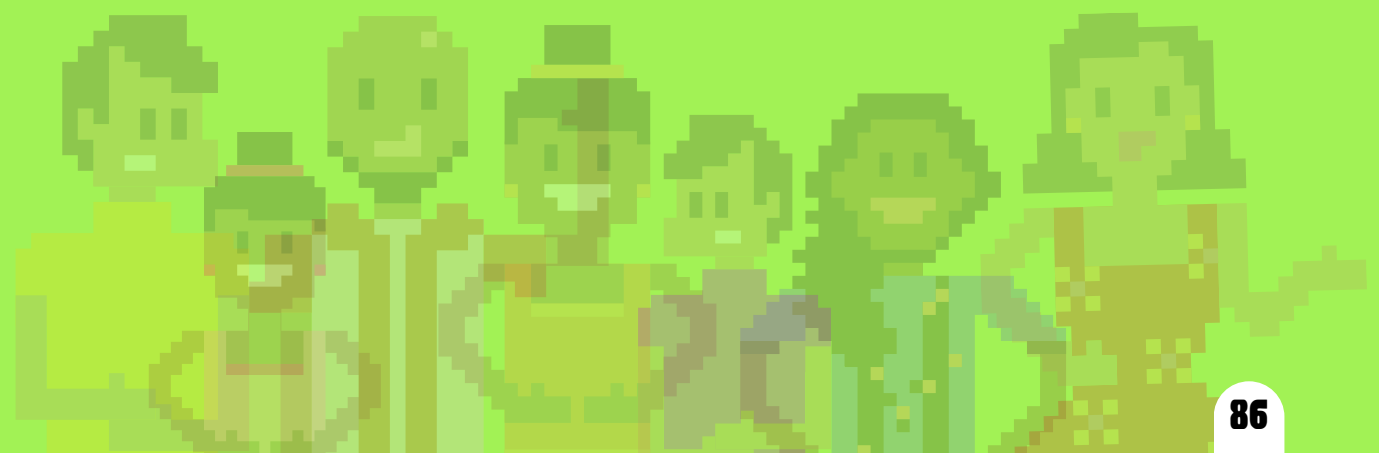
Soy valerosa: Kit pedagógico digital. (s.f.). UNFPA Colombia. Recuperado de [https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/soy\\_valerosa\\_digital.pdf](https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/soy_valerosa_digital.pdf)

Terapify. (s.f.). Vínculos afectivos: ¿Qué son y cómo se desarrollan? Recuperado de <https://www.terapify.com/blog/vinculos-afectivos-que-son-y-como-se-desarrollan/>

UNFPA Colombia. (s.f.). Cartilla: Descubriendo la sexualidad en familia. Recuperado de [https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/cartilla\\_descubriendo\\_la\\_sexualidad\\_en\\_familia\\_.pdf](https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/cartilla_descubriendo_la_sexualidad_en_familia_.pdf)

UNFPA. (s.f.). Tabla de Anticonceptivos. Recuperado de [https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/tabla\\_antoconceptivos\\_color\\_WEB.pdf](https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/tabla_antoconceptivos_color_WEB.pdf)

Universidad de Murcia. (s.f.). Metodología lúdica: El juego. Recuperado de <https://www.um.es/innova/webformacion/metodologias/ficha-Juego.pdf>



Realizado por:



**HUAITOTO**  
FOUNDATION

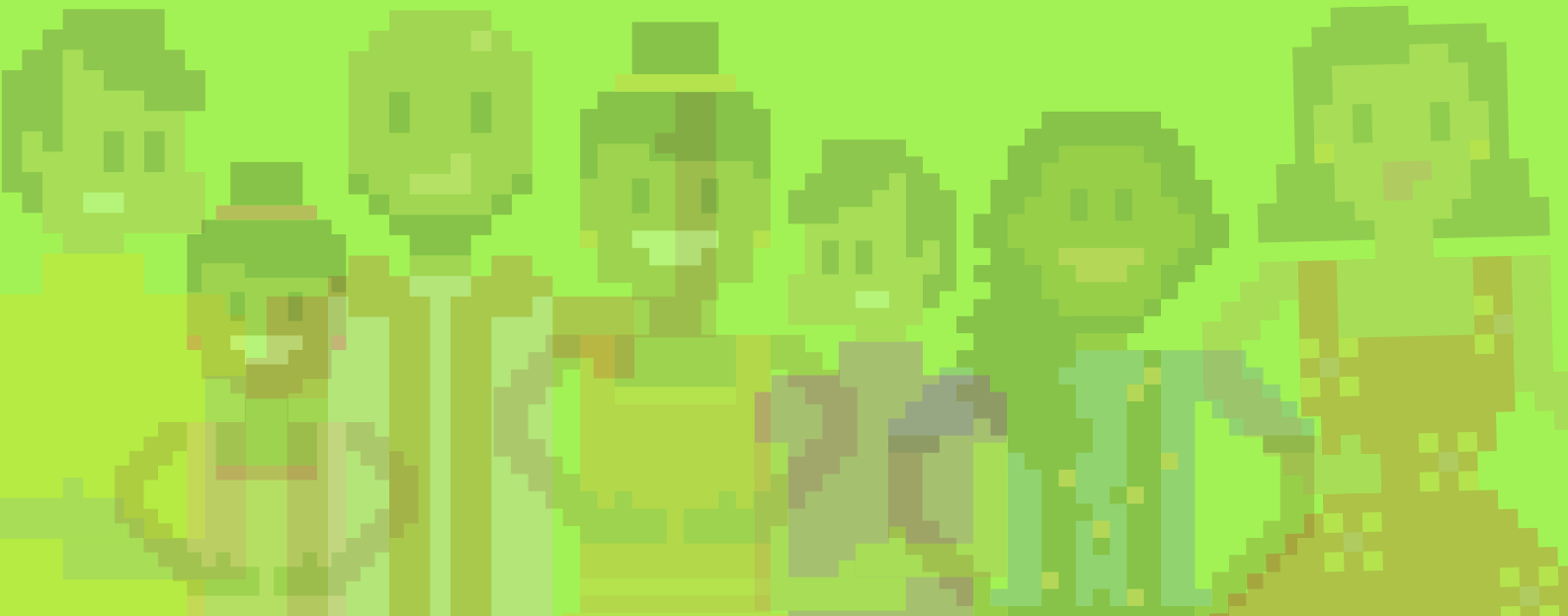
Con la colaboración de:

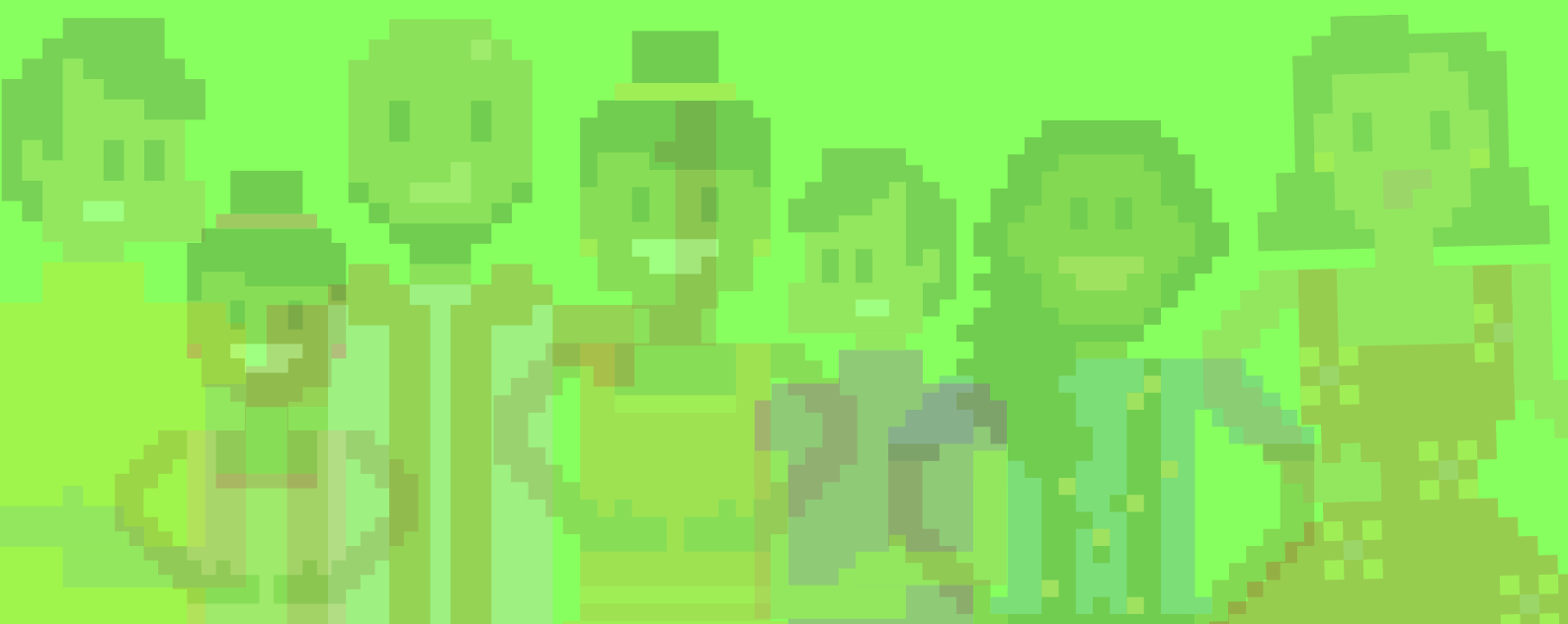
**Share-Net**  
Colombia



Organización anfitriona

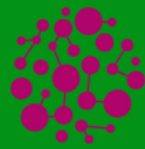
**Profamilia**







Share-Net  
Colombia



Organización anfitriona

Profamilia

