



Educación para la SEXUALIDAD

Cartilla para estudiantes de secundaria





Educación para la SEXUALIDAD

Cartilla para estudiantes de secundaria



Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA)

Cartilla para estudiantes de Secundaria “Educación para la Sexualidad”.

La Paz – Bolivia.- UNFPA, 2010.

49 pgs.

Descriptores

GÉNERO/MUJER/HOMBRE/JUVENTUDES/EDUCACIÓN PARA LA SEXUALIDAD/DERECHOS HUMANOS/DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS/ EMBARAZO ADOLESCENTE/ DIVERSIDADES SEXUALES/ANTICONCEPTIVOS/ ITS/VIH

Elaborado por el: Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA)

Edición y diagramación: Editorial Quatro Hnos.

Impresión: Editorial Quatro Hnos.

Se permite la reproducción total o parcial de la información aquí publicada, siempre que no sea alterada y se asignen los créditos correspondientes.

Prohibida su venta.

La Paz - Bolivia 2010

OBJETIVOS DE LA CARTILLA

- 1.1. Reconocer los componentes básicos de la sexualidad y su interacción.
- 1.2. Promover el ejercicio de los derechos sexuales y derechos reproductivos como un camino a una sexualidad saludable.
- 1.3. Reconocer los beneficios de comprender la sexualidad sin prejuicios en el marco de los derechos humanos.

CONTENIDOS

1. ¿Qué es sexualidad?
2. ¿Cómo se construye la sexualidad en la adolescencia?
3. Sexualidad y género
4. Educación para la sexualidad
5. Embarazo en la adolescencia
6. ITS, VIH y Sida
7. Métodos anticonceptivos
8. Diversidades sexuales
9. Violencia contra las mujeres

TEMA I

SEXUALIDAD

¿Qué es sexualidad?

La sexualidad es un aspecto central de las personas que está presente a lo largo de nuestra vida; se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales.

Es el conjunto de características biológicas, psicológicas, sociales y culturales que nos permiten comprender al mundo y vivirlo a partir de nuestro ser. También la entendemos como parte de nuestra identidad. La sexualidad es desarrollada por cada persona a su manera, por ello existen diversidad de formas de expresar nuestra sexualidad.

Componentes de nuestra sexualidad:

La reproductividad

Nuestra sexualidad esta íntimamente asociada con nuestra capacidad reproductiva, pues los seres humanos tenemos la potencialidad de reproducirnos.

El género

A partir de las diferencias corporales que nos hacen ser hombres o mujeres, las vivencias personales y la interacción con las demás personas van conformando una construcción social sobre lo que es ser mujer y hombre, a esta categoría se la denomina género.

El erotismo

Es la capacidad de las personas de experimentar placer. Todas las personas nacemos con esa potencialidad, sin embargo, no todos la desarrollamos, vivimos y gozamos.

El vínculo afectivo

Cada persona tiene la capacidad de expresar sus sentimientos y fortalecer sus vínculos afectivos de diversas maneras: miradas, caricias, palabras, complicidades, diálogo, etc.

Sexualidad y valores

Las personas tienen derecho a buscar el bienestar personal, que sólo es posible si se vive una sexualidad plena, libre y armónica. Esta armonía se rompe cuando la sexualidad se expresa en forma no deseable o cuando no permitimos que se exprese.

Derechos humanos, derechos sexuales y derechos reproductivos

Los derechos humanos son afirmaciones acerca de la naturaleza humana que han alcanzado el consenso internacional. La Organización Mundial de la Salud los define como: “Garantías legales universales que protegen a los individuos y a los grupos de las acciones contra sus libertad y dignidad humana”.

Los derechos sexuales son derechos humanos universales basados en la libertad, dignidad e igualdad inherentes a todos los seres humanos. Dado que la salud es un derecho humano fundamental, la salud sexual debe ser un derecho humano básico, la salud sexual es el resultado de un ambiente que reconoce, respeta y ejerce estos derechos sexuales:

1. Derecho a la libertad sexual.	La libertad sexual abarca la posibilidad de la plena expresión del potencial sexual, esto excluye toda forma de coerción, explotación y abuso sexual en cualquier tiempo y situación de la vida.
2. Derecho a la autonomía, integridad y seguridad sexual del cuerpo.	Capacidad de tomar decisiones autónomas sobre la propia vida sexual dentro del contexto de la ética personal y social.
3. Derecho a la privacidad sexual.	Derecho a tomar decisiones y conductas individuales en el ámbito de la intimidad, siempre y cuando no interfiera en los derechos sexuales de las otras personas.
4. Derecho a la equidad sexual.	Oposición a todas las formas de discriminación independientemente del sexo, género, orientación sexual, edad, raza, clase social, religión o limitación física o emocional.
5. Derecho al placer sexual.	El placer sexual como fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual.
6. Derecho a la expresión sexual emocional.	Todo individuo tiene derecho a expresar su sexualidad a través de la comunicación, el contacto, la expresión emocional y el amor.
7. Derecho a la libre asociación sexual.	Significa la posibilidad de contraer o no matrimonio, divorciarse y establecer otro tipo de asociaciones sexuales responsables.

8. Derecho a la toma de decisiones reproductivas, libres y responsables.	Derecho a decidir tener o no hijos/as, el número y el espacio entre cada uno, y el derecho al acceso pleno a los métodos anticonceptivos.
9. Derecho a la información.	Derecho a la difusión en todos los niveles sociales de información científica sobre la sexualidad.
10. Derecho a la educación sexual integral.	Este es un proceso que se inicia con el nacimiento y dura toda la vida y que debería involucrar a todas las instituciones sociales, como la escuela.
11. Derecho a la atención de la salud sexual.	La atención de la salud sexual debe estar disponible para la prevención y el tratamiento.

* Declaración del 13avo. Congreso Mundial de Sexología, 1997, Valencia, España, revisada y aprobada por la Asamblea General de la Asociación Mundial de Sexología, WAS, el 26 de agosto de 1999, en el 14avo Congreso Mundial de Sexología, Hong Kong, República Popular de China.

Los derechos reproductivos son parte de los derechos humanos. Se basan en el reconocimiento del derecho básico de todas las parejas e individuos a decidir libre y responsablemente el número de hijos/as, el espaciamiento de los nacimientos, el intervalo entre éstos y a disponer de la información y medios para alcanzar la salud sexual y reproductiva.

Los Derechos Sexuales y los Derechos Reproductivos son derechos y libertades fundamentales que corresponden a todas las personas sin discriminación, permiten adoptar libremente, sin ningún tipo de presión o violencia, una amplia gama de decisiones sobre aspectos de nuestra vida: nuestro cuerpo, nuestra sexualidad y nuestra reproducción. En Bolivia los derechos sexuales y los derechos reproductivos están reconocidos en el Artículo Nº 66 de la Constitución Política del Estado.

Dinámica

Realizaremos una dinámica que nos permita profundizar sobre nuestros derechos sexuales y derechos reproductivos, denominada “conociendo mis derechos”.

OBJETIVO	MATERIALES	ACTIVIDADES
Conocer cuáles son los derechos sexuales y derechos reproductivos.	Hojas de papel o cartulinas de 10 x 7 cm. Periódico, marcadores de colores. Hojas de cartulina, masking.	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="616 350 1363 701">1. La persona facilitadora prepara con anticipación pequeñas cartulinas de 10 x 7cm. aproximadamente, y escribe una palabra en cada una. Las palabras deben estar en alusión al tema, por ejemplo: Derechos, Equidad, Libertad, Respeto, Violencia, No violencia, Respeto mutuo, Género, Prejuicios, Igualdad, Culpas, Placentero, No discriminatorio, Educación sexual, Identidad sexual, Confidencial, Veraz, Oportuno, Responsabilidad, Anticoncepción, etc.<li data-bbox="616 752 1363 898">2. Primero entrega una o más cartulinas con las palabras a cada estudiante (depende del número) para que cada persona, lea su palabra y diga lo que sabe o entiende de ella.<li data-bbox="616 949 1363 1064">3. Posteriormente leemos con detenimiento los derechos sexuales y reproductivos, para que cada estudiante diga lo que entiende.<li data-bbox="616 1115 1363 1185">4. Luego, por grupos se elaboran carteles que promuevan algunos de los derechos.<li data-bbox="616 1236 1363 1306">5. Colocamos los carteles en lugares donde el resto de personas de la Unidad Educativa lean el mensaje.

TEMA II

¿CÓMO SE CONSTRUYE NUESTRA SEXUALIDAD EN LA ADOLESCENCIA?

La sexualidad se construye a lo largo de la vida y se manifiesta en cada etapa de desarrollo.

Físicamente, la adolescencia se inicia con la pubertad, alrededor de los 10 o 13 años y termina a los 19 o 20 años. Emocionalmente, es la etapa en la que aprendemos a controlar y dirigir nuestros impulsos sexuales, a establecer un propio rol sexual y a crear relaciones afectivas.

No es posible catalogar a los/as adolescentes como un grupo homogéneo, de hecho somos un grupo muy heterogéneo. Nuestras experiencias varían ampliamente de acuerdo con nuestro contexto cultural, el género y clase social, pero existen similitudes en cuanto a autoimagen, actitudes y capacidad de enfrentar las circunstancias. Con frecuencia se destacan los aspectos conflictivos de la adolescencia, sin embargo, muchas de nuestras manifestaciones son signos positivos del desarrollo.

Los y las adolescentes experimentamos transformaciones radicales que nos llevan a reestructurar nuestra imagen corporal, nuestro propio concepto e identidad.

El paso de la adolescencia a la adultez no está claramente determinado sino que se ve consolidado paulatinamente en diversos aspectos, que se ven influenciados por el contexto cultural y social.

Dinámica

La dinámica que vamos a realizar titula “Érase una vez...”.

OBJETIVO	MATERIALES	ACTIVIDADES
Reconocer y construir el concepto de adolescencia.	Hojas blancas, bolígrafos.	<ol style="list-style-type: none">1. Dividimos el curso en grupos de cinco personas.2. Individualmente en una hoja blanca escribimos cinco palabras con las que asociemos o relacionemos la adolescencia.3. La persona facilitadora dirá “Érase una vez...”, e invita a cada grupo a escribir una breve historia de un o una adolescente, utilizando las palabras que cada uno/a de los integrantes asoció al concepto de adolescencia.4. Terminada la actividad, cada grupo tiene un tiempo para presentar lo que escribió.5. Promovemos la discusión.
<p>Nota.- Se puede abrir la discusión con las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none">a) ¿Cuáles fueron las palabras con las que asociamos la adolescencia? ¿Por qué?b) ¿Son términos aplicables a todos/as los/as adolescentes?c) ¿Hay diferencias entre las historias sobre mujeres y hombres?		

TEMA III

SEXUALIDAD Y GÉNERO

La sexualidad y el género son dos construcciones sociales, culturales e históricas íntimamente relacionadas, que en muchas ocasiones se han confundido una con otra. Sin embargo, cada una tiene su campo y su dinámica propia.

Tanto la sexualidad como el género cambian y pueden ser transformadas, esto quiere decir que las prácticas que la sociedad construye cambian a través del tiempo, el espacio y la cultura. El ser hombre o mujer en La Paz, Tarija o Santa Cruz; de la ciudad o el campo; en la adolescencia o adultez puede ser muy diferente.

Otro aspecto donde la sexualidad y el género se entrecruzan y se desarrollan de manera diferencial y jerárquica de acuerdo con el género, es el caso de muchas sociedades patriarcales que controlan la sexualidad femenina. En muchas de las culturas se impulsa a los hombres a iniciarse sexualmente en forma temprana y a tener gran número de parejas sexuales, mientras que a las mujeres se les pide o se las condiciona para que conserven su virginidad hasta el matrimonio. Estos ejemplos muestran cómo a través de la sexualidad y el género se establecen distintas formas de opresión hacia las mujeres.

El género, no obstante, abarca otros aspectos de la vida, como son el trabajo, la vida cotidiana, la política, entre otros. A continuación están las principales diferencias entre sexualidad y género:

- El género es un término cultural que alude a la clasificación social entre masculino y femenino.
- El sexo se refiere a las diferencias biológicas entre hombre y mujer.
- El género es la categoría donde se agrupan todos los aspectos psicológicos, sociales y culturales de la feminidad y la masculinidad.
- La sexualidad se refiere a la manera en que la cultura marca las pautas para vivir los deseos y placeres eróticos.

La inequidad de género también se expresa en la vida sexual de las personas; el machismo es un claro ejemplo, ya que los hombres, para reforzar su sexualidad masculina, someten a las mujeres y algunos llegan a la violencia física. Por otro lado, las mujeres tradicionales suelen tener actitudes pasivas, porque socialmente es mal visto que ellas tomen iniciativas.

Son muchos aspectos en los que la sexualidad y género se entrelazan y llevan la desigualdad hasta los rincones más íntimos y privados de la vida cotidiana. Es aquí donde la toma de conciencia representa una parte del camino hacia el cambio, ya que a través de ésta podemos comenzar a transformar nuestras conductas. Es muy importante el análisis de las conductas, las actitudes, lo permitido y lo prohibido, lo valorado y lo negado en la búsqueda del placer sexual.

HACIA UN LENGUAJE NO SEXISTA

Estas son algunas recomendaciones para un lenguaje no sexista, como primer paso para el reconocimiento de los derechos de las mujeres:

FORMA SEXISTA	FORMA NO SEXISTA
El hombre	Los hombres y las mujeres, la humanidad, los seres humanos
Los niños	Las niñas y los niños, la niñez
Los derechos del hombre	Los derechos humanos, los derechos de las personas
El cuerpo del hombre	El cuerpo humano
El trabajo del hombre	El trabajo humano
El hombre de la calle	La gente de la calle
La presencia del hombre	La presencia del humano
A la medida del hombre	A la medida de la humanidad o del ser humano
Los jóvenes	La juventud
Los estudiantes	Los y las estudiantes
Sr. Jorge Diaz y Sra.	Sra. Martha González y Sr. Jorge Díaz
Técnico en minas	Técnica en minas
Auditor	Auditora
Médico	Médica

Existen ejemplos de lenguaje sexista que desvalorizan a las mujeres y refuerzan los roles y estereotipos de género como:

Hombre público / Mujer pública
Amo de casa / Ama de casa

TEMA IV

EDUCACIÓN PARA LA SEXUALIDAD

La educación para la sexualidad es un proceso de aprendizaje para la vida, para comprender los aspectos físico, mental, emocional psicológico de nuestras relaciones, con información clara y completa.

La educación para la sexualidad es un derecho de la niñez y la juventud ya que nos permite estructurar nuestros valores, conocimientos, actitudes y habilidades de vida para gozar de una sexualidad responsable y constructiva.

Mientras exista ausencia de una educación para la sexualidad en el sistema educativo, hay mayor desconocimiento de nuestros derechos, menor capacidad de autocuidado y toma de decisiones, así como mayor probabilidad de embarazos en la adolescencia, ITS, VIH, Sida, entre otros.

En ocasiones se afirma que no hemos recibido educación sexual, queriendo decir, tal vez, que se ha recibido una “inadecuada” o no intencional educación sexual.

No hablar de temas sexuales es una manera de transmitir la idea de que la sexualidad es un tema tabú, del cual no se debe hablar. El silencio es una forma de represión por omisión, con este método se enseña: *“algo malo, raro o misterioso tiene hablar de esto”, “si tengo inquietudes respecto a la sexualidad será mejor resolverlas con otras personas”*.

Un o una estudiante que desde los primeros años escolares ha vivido la experiencia de hablar, debatir, discutir, analizar y aprender sobre la sexualidad, también aprenderá que la sexualidad es algo natural e importante en la vida de las personas.

BARRERAS A VENCER PARA BRINDAR UNA ADECUADA EDUCACIÓN PARA LA SEXUALIDAD

Es importante revisar y valorar críticamente nuestros sentimientos y pensamientos respecto a la sexualidad. El reto consiste en superar nuestra propia historia sexual familiar, de tal forma que se pueda ofrecer una educación renovada y reivindicativa.

También debemos comprender que existen múltiples opiniones, formas de pensar, ideologías, creencias y actitudes relacionadas con la sexualidad, y reconocer que la nuestra no es más que una de todas ellas.

TEMA V

EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA

Se define como aquel embarazo que se produce en una mujer adolescente entre el comienzo de la edad fértil y el final de la etapa adolescente. La OMS establece la adolescencia entre los 10 y 20 años.

La mayoría de los embarazos adolescentes no son planificados por ninguno/a de los/as integrantes de la pareja, al menos conscientemente, por ello es que, aproximadamente, 3 de cada 5 embarazos en adolescentes y jóvenes no son deseados y la mayor cantidad de embarazos no planificados se evidencia entre mujeres de 15 a 19 años. (Encuesta Nacional de la Adolescencia y Juventud, 2008).

Algunos estudios muestran que cerca de uno/a de tres adolescentes ignoran que el inicio de la menstruación indica la capacidad para reproducirse y cerca de la mitad ignoran que la primera eyaculación significa la capacidad para embarazar, los errores de información respecto al tema ponen en alto riesgo de embarazo no planeado a este grupo de edad.

Algunas consecuencias del embarazo en la adolescencia:

- Se pone en riesgo la salud y la vida de la adolescente, pues su cuerpo aún no está preparado para traer un hijo/a al mundo.
- El proyecto de vida se posterga o se rompe.
- Surgen sentimientos de culpabilidad, vergüenza, miedo, confusión, entre otros.
- Surgen problemas con la familia y se pueden plantear situaciones como un matrimonio forzado, un aborto, etc.

PROYECTO DE VIDA Y EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA

Tener un proyecto de vida permite planificar nuestro futuro.

Un proyecto de vida nos marca un propósito anhelado que queremos lograr, un sitio o un lugar deseado. Construimos un proyecto de vida porque queremos ser felices, desarrollar a plenitud nuestras capacidades y mejorar nuestra calidad de vida.

Ejemplos de proyecto de vida

- **Estudiar:** Si me planteo como objetivo, por ejemplo, estudiar para ser ingeniero/a, tendré que esforzarme y hacer todo lo posible en esa dirección.
- Otro proyecto puede ser **tener una empresa** y para ello tendré que encontrar las formas de tener un capital para lograr abrirla y desarrollarla. También tendré que informarme antes de invertir sobre experiencias similares y las posibilidades de cometer errores o tener éxito.
- **Un viaje** también puede ser un proyecto.
- **Ponerme en forma:** para ello tendré que considerar hacer una dieta o ir a un gimnasio.
- **Mejorar mi salud:** Eso implicará alimentarme mejor, hacer ejercicio, ir a un centro de salud, consultar a un médico/a.

Dinámica

Trabajemos nuestro proyecto de vida realizando la dinámica “**Planificando mi futuro**”.

OBJETIVO	MATERIALES	ACTIVIDADES
Planificar mi “proyecto de vida”.	Hojas blancas, bolígrafos.	<ol style="list-style-type: none">1. La persona facilitadora entrega a cada estudiante tres hojas de papel y un bolígrafo.2. Pide a cada estudiante que cierre los ojos y piense cómo y dónde se ve dentro de 4 o 5 años, ¿Dónde quiere vivir?, ¿Cómo quiere vivir?, ¿Qué trabajo u ocupación quiere tener? ¿Qué espera de su vida?3. Luego de haber visualizado cómo y dónde se ve, debe dibujar o escribir en una hoja lo que vio.4. Posteriormente escribimos en otra hoja que actividades o acciones debemos realizar para conseguir llegar a esa visión. Lo más detallado posible.5. En otra hoja escribimos lo siguiente: ¿Cómo afectaría a mi proyecto de vida un embarazo no planificado?; ¿Podría conseguir lo que deseo de la misma manera?; ¿Por qué? Escribimos las respuestas.6. Dividimos el curso en grupos y la persona facilitadora pide comenten lo que escribieron en la tercera hoja.7. De manera grupal sacamos una conclusión respecto a que es lo que debemos hacer para que nuestro proyecto de vida no se vea afectado por un embarazo no planificado.8. Leemos en plenaria las conclusiones.

Nota.- Se puede abrir la discusión con las siguientes preguntas:

- a) ¿Qué es un embarazo no planificado?
- b) ¿Cómo, cuándo y por qué se da?
- d) ¿Qué previsiones debemos tomar para no ver afectado nuestro proyecto de vida?
- e) ¿Hay diferencias entre la vivencia de un embarazo no planificado entre hombres y mujeres? ¿Cuáles?

TEMA VI

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL, VIH Y SIDA

Hace algunos años las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) eran conocidas como enfermedades venéreas y posteriormente como Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS). No obstante en la actualidad, el término más recomendado es el de ITS.

Las Infecciones de Transmisión Sexual son aquellas infecciones que se transmiten mediante las relaciones sexuales cuando existe intercambio de fluidos corporales durante una penetración vaginal, anal u oral desprotegida.

Cuando existe la sospecha de una ITS se debe acudir a un servicio de salud para recibir orientación, diagnóstico y tratamiento si fuera necesario.

Las mujeres y las ITS

Las mujeres son biológicamente más vulnerables: Existen mayores posibilidades que el hombre transmita una ITS a una mujer, que a la inversa, debido a la anatomía y fisiología de la mujer.

Los roles de género dictan maneras de ser y de comportarse que marcan la desigualdad: el hombre debe ser agresivo, compulsivo y activo, mientras que la mujer debe comportarse en forma sumisa, fiel y pasiva en las relaciones sexuales, por ello los conocimientos y creencias de las mujeres en relación con sus propios cuerpos, las barreras culturales y los prejuicios, además de la desigualdad de género con relación al hombre, las colocan en una posición de desventaja en la negociación sexual, por ejemplo en la negociación del uso del condón.

Consecuencias de las ITS no tratadas en mujeres:

Estas son algunas de las consecuencias de las ITS cuando no son tratadas a tiempo:

- La gonorrea y la clamidiasis pueden producir infertilidad y embarazo ectópico.
- La infección por el virus del papiloma humano puede causar cáncer cérvico uterino.
- Las mujeres que se embarazan y tienen una ITS pueden transmitirla a sus hijos/as durante el embarazo, parto y lactancia.
- La sífilis afecta al feto durante el embarazo y puede causar la muerte fetal.
- La gonorrea puede causar ceguera en los y las bebés.
- La clamidia afecta a los pulmones de los bebés causándoles neumonía.
- El VIH puede ser transmitido al recién nacido/a durante el embarazo, parto y lactancia materna.

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LAS ITS

INFECCIÓN	SÍNTOMAS EN LA MUJER	SÍNTOMAS EN EL HOMBRE	EFFECTOS Y MÁS INFORMACIÓN
GONORREA	La mujer puede no percatarse de los síntomas o puede tener secreción vaginal purulenta, dolor en el bajo vientre o al orinar.	Secreción purulenta por el pene.	Esterilidad en las mujeres y hombres, infecciones pélvicas repetidas en la mujer. Puede causar daño al recién nacido/a. Es curable mediante tratamiento adecuado administrado por un médico/a.
CLAMIDIASIS	Asintomática para el 60% a 80% de las mujeres. Algunas pueden presentar secreciones vaginales, dolor al orinar, dolor leve en la pelvis o sangrado entre periodos menstruales.	Asintomática para el 20-40% de los hombres. Otros pueden presentar dolor al orinar o secreción acuosa por el pene.	Infertilidad en el hombre y en la mujer, infecciones de ojos y pulmones en recién nacidos/as, una vez que ha sido identificada la clamidia puede ser tratada efectivamente con antibióticos.
SÍFILIS	<p>Primaria. Úlcera generalmente indolora, con adenopatía no dolorosa</p> <p>Secundaria: Erupción similar a una urticaria, generalmente en manos y pies, condilomas planos en áreas de humedad, caída del cabello (alopecia), Meningitis.</p> <p>Latente: Generalmente asintomático</p> <p>Terciaria: Deformación de huesos (tibia en sable, cráneo en torre); afecciones a nivel del corazón (artritis aórtica) y cerebro (neurosifilis).</p>		Amenaza grave para el feto en desarrollo, se detecta con un simple análisis de sangre, curable con antibióticos administrados por el médico/a aunque en el estadio terciario puede ser mortal.

HERPES GENITAL	Una o más úlceras en o alrededor de los genitales, la boca o el ano. La úlcera puede parecer urticaria o una cortada, no siempre es dolorosa. Los síntomas desaparecen.	Puede causar daños severos en infantes y madres con infecciones activas en el momento del parto, causado por un virus puede ser tratado, pero no curado. La infección puede repetirse después de la primera manifestación.
HEPATITIS B	La sintomatología es similar en los tres tipos de hepatitis aunque algunas personas no muestran síntomas. Otros experimentan pérdida de apetito, fiebre, cansancio, dolor en el área del hígado o ictericia (color amarillo de piel y mucosas).	Principal causa de cáncer en el hígado. Puede ser mortal. En ocasiones pueden ser transmitidas de la madre al hijo/a en el momento del parto. Existen vacunas para prevenir las hepatitis A y B.
PAPILOMA O CONDILOMA ACUMINADO "VERRUGAS GENITALES"	Verrugas en o alrededor de los genitales, en el ano o dentro de la boca, deben ser tratados por un médico/a.	Pueden aumentar de tamaño y obstruir el pene, la vagina y el ano, y crecer en las cuerdas vocales. Las verrugas genitales se han relacionado con el desarrollo del cáncer genital y anal.
TRICOMONIASIS	Comezón vaginal, abundante secreción vaginal verde/amarilla con fuerte olor.	A menudo ninguno. Ocasionalmente secreciones en el pene.
		Las parejas frecuentemente no le dan importancia a esta enfermedad y se predisponen a re infectarse. Es curable pero ambos miembros de la pareja deben ser tratados.

Factores de riesgo para adquirir una ITS

- Tener relaciones sexuales vaginales, anales u orales sin condón.
- Abuso sexual o violación.
- Consumo de alcohol y drogas que puede ser detonador de relaciones sexuales sin protección.

Como prevenir las ITS:

22

Usando el condón correctamente en todas las relaciones sexuales.

Dinámica

“Conociendo las ITS.”

OBJETIVO	MATERIALES	ACTIVIDADES
Propiciar el conocimiento sobre las Infecciones de Transmisión Sexual, sus características y prevención.	Hojas de papel periódico, marcadores de colores, pegamento, fotocopias de casos.	<ol style="list-style-type: none">1. La persona facilitadora pregunta a los/as adolescentes: ¿Cuáles son las infecciones de transmisión sexual que ellos/as conocen o de las que han escuchado?2. Se levanta un listado de lo que dice el grupo en un papelógrafo o en la pizarra.3. A cada grupo se le entrega un caso de un o una adolescente que presenta alguna de estas infecciones.4. Se discute el caso y determina cuál podría ser la ITS que se presenta, las consecuencias físicas, emocionales y sociales que conlleva la misma, alternativas para prevenir la infección.5. Luego de terminar, cada subgrupo presenta lo discutido en forma de dramatización.6. Conforme van exponiendo los casos, los/as demás participantes van complementando lo planteado por el grupo, y el/la facilitador/a aclara las dudas.7. Finalmente, se hace un cierre, dando la información necesaria sobre las principales ITS y las formas de prevención. Haciendo énfasis en el uso del condón como doble protección.
<p>Nota.- Se puede abrir la discusión con las preguntas de la guía de trabajo.</p> <ol style="list-style-type: none">a. ¿Qué se le puede sugerir para que haga al respecto?b. ¿Cómo podría haber evitado la transmisión de una ITS?		

CASO Nº 1

Ruth es una adolescente de 16 años, desde hace un año empezó a tener relaciones sexuales, para prevenir un embarazo comenzó a tomar pastillas anticonceptivas.

Sin embargo, se encuentra preocupada porque desde hace unos días siente picazón en sus genitales; al principio pensó que se trataba de algo pasajero, así que no se le ocurrió pensar en ir al médico, sino que se puso una pomada que su amiga le recomendó. Pero días después, se dio cuenta que de su vagina salía un flujo que era de color gris y tenía muy mal olor.

Ruth ya no quiere tener relaciones sexuales porque le da vergüenza que alguien se entere de lo que le está pasando.

CASO Nº 2

José es un adolescente que ha tenido relaciones sexuales con una gran cantidad de chicas sin utilizar protección. Eso nunca le preocupó, porque ninguna de ellas ha llegado a decirle que está embarazada.

Hace 5 días comenzó a sentir mucho dolor al orinar, trataba de aguantarse las ganas de orinar para no sentir el dolor, pero era inútil. Después de eso observó que le salía un líquido amarillo por el orificio del pene, que no era orín, ni semen.

CASO Nº 3

Iván siempre ha usado el condón cuando tiene una relación sexual. Pero un día, se dio cuenta que no tenía condón y tuvo relaciones sin protección.

Hace 3 días, le apareció un grano en el pene, pero como no le dolía ni molestaba no le dio importancia. Después el grano desapareció y se quedó tranquilo.

CASO Nº 4

Yelma ha sido una adolescente muy entusiasta a la que le gusta participar en todo tipo de actividades, pero últimamente se ha sentido muy cansada y ha perdido mucho peso, a pesar de que come lo mismo de siempre.

Durante las noches se despierta sudando mucho y le duelen las rodillas y codos. Pensaba que era un resfrío, porque ha tenido mucha fiebre, pero las pastillas y medicamentos que ha tomado no le resolvieron lo que siente.

Hace unos años, Yelma tuvo un enamorado con el que tenía relaciones sexuales sin protección, a pesar de que ella sabía que él tenía relaciones con otras mujeres.

VIH (VIRUS DE INMUNODEFICIENCIA HUMANA)

Características

El VIH es un virus que destruye los linfocitos T, células con capacidad de responder ante infecciones. Al destruir estas células, el VIH acaba con la base del sistema inmune.

¿Cómo se transmite?

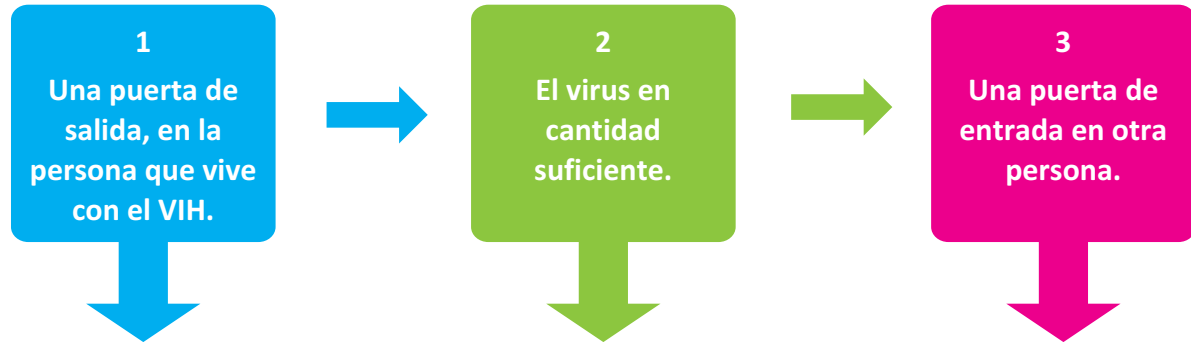
- Relaciones sexuales, vaginales, orales y anales con una persona con VIH sin el uso del condón.
- Sangre contaminada o productos derivados de la sangre, tejidos u órganos.
- Agujas o instrumentos con sangre infectada.
- Transmisión de la madre al hijo/a.

¿Cómo no se transmite?

- Dar la mano o un beso.
- Toser o estornudar.
- Usar un teléfono público.
- Visitar un hospital.
- Compartir comida, bebida o cubiertos.
- Usar los mismos baños y duchas.
- Usar la misma piscina.



CONDICIONES PARA LA TRANSMISIÓN DEL VIH



Puede ser a través de:

- Relaciones sexuales.
- Sangre: Heridas, transfusiones o procedimientos quirúrgicos no controlados.
- Leche materna.

En la sangre, el semen, las secreciones vaginales y en la leche materna el virus está muy concentrado.

Otros fluidos como la saliva o el sudor no tienen cantidad de VIH suficiente como para transmitir el virus.

La entrada del virus se produce a través de heridas o microlesiones en los órganos genitales o la boca, recepción de sangre (transfusión), recepción de tejidos u órganos infectados o de actos quirúrgicos con material contaminado (agujas no esterilizadas).

¿Cómo se previene?

- Por la vía sexual:

- Usando preservativos masculinos o femeninos en las relaciones sexuales vaginales, anales y orales. Los preservativos no sólo previenen el VIH y otras infecciones de transmisión sexual, sino también los embarazos no planificados.
- Decidiendo de forma compartida el uso de preservativos. Muchas veces por “conocer” a la persona o por “amor” creemos que no hace falta usarlos o bien dejamos que la pareja tome la decisión sobre el uso del preservativo.
- Practicando relaciones sexuales sin penetración. Esto quiere decir evitando las penetraciones vaginales, orales y anales. Las caricias, los besos y otros tipos de juegos eróticos constituyen importantes fuentes de placer con las cuales podemos experimentar sensaciones de plenitud, incluido el orgasmo.
- Evitando el exceso en el consumo de alcohol y de todo tipo de drogas, que provocan “descontrol” y pérdida de conciencia, y nos exponen a relaciones sexuales sin el uso de preservativos.
- Abstinencia: no tener relaciones sexuales y/o decidir aún no iniciarlas.

- Por la vía sanguínea:

- No compartir jeringas y agujas.
- Asegurando las medidas de seguridad en la adquisición de sangre y sus derivados los cuales deben ser adecuadamente analizados y los elementos de uso médico y odontológico deben estar esterilizados.
- Asegurando las medidas de seguridad y esterilización en instrumentos para la realización de tatuajes o piercings.

- Por vía de madre a hijo/a:

- Es recomendable que toda mujer que desee quedar embarazada se realice la prueba de detección del VIH (1). Pero si está embarazada, también es importante que se realice el análisis porque cuanto antes se detecte el virus y se comience el tratamiento menores son las probabilidades de transmisión del VIH al bebé y mayores las posibilidades de las mujeres de mantener una buena calidad de vida.

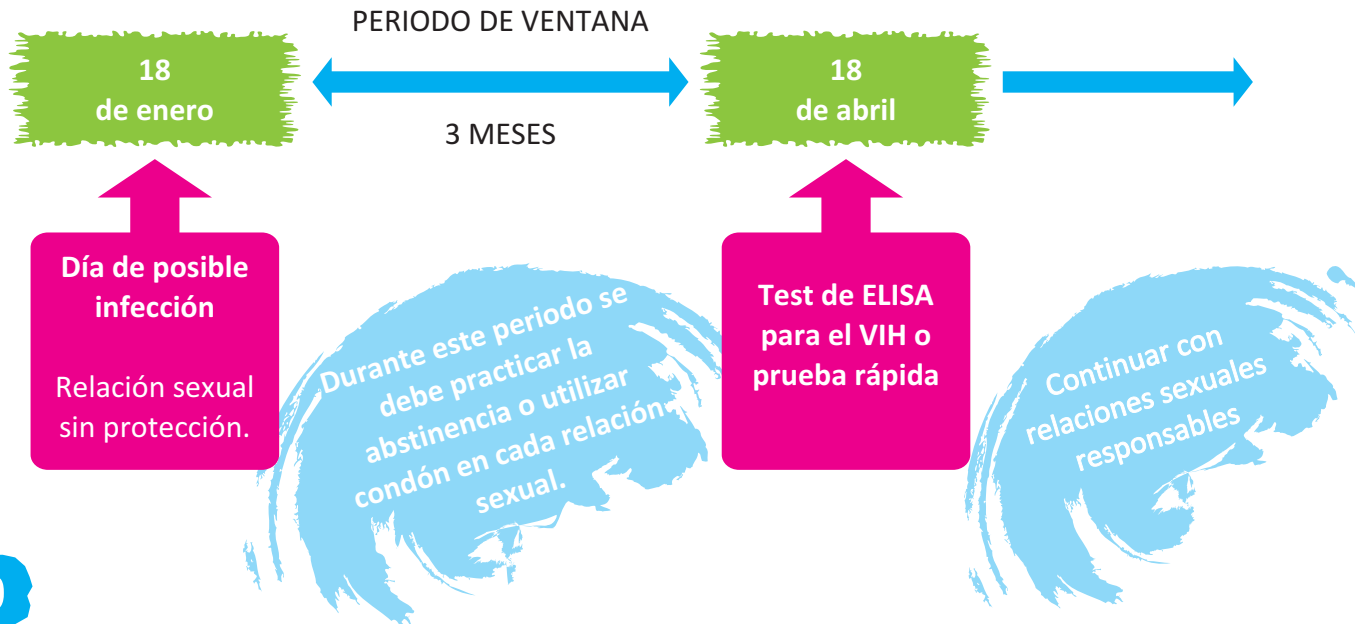
¹ La técnica más usada es la prueba de sangre ELISA, como primer paso, y de resultar positiva, es necesaria la prueba confirmatoria llamada Western Blot.

¿CUÁNDO REALIZARSE EL TEST DE ELISA O PRUEBA RÁPIDA PARA EL VIH?

El test de ELISA para el VIH debe realizarse 3 meses después de una probable transmisión del virus (relaciones sexuales sin condón, transfusiones de sangre no controlada, uso de objetos punzo cortantes, etc.) Se indica un promedio de tres meses, porque nuestro organismo forma anticuerpos contra el VIH durante ese tiempo y el test de ELISA para el VIH, sólo detecta los anticuerpos y no el virus.

El tiempo de tres meses se llama el PERIODO DE VENTANA. Si la persona infectada realiza este examen durante este lapso de tiempo, tendrá un resultado negativo que es falso. Paradójicamente, en el periodo de ventana existe una gran cantidad de virus en la sangre, lo que favorece altamente la transmisión. Por eso, es importante que las relaciones sexuales sean protegidas.

Ejemplo:



LA PRUEBA RÁPIDA:

Consiste en analizar una gota de sangre y en 45 minutos se tiene el resultado. Sólo si resulta positivo habría que confirmarlo con otra prueba.

¡OJO que esta prueba es gratuita y solamente algunos centros de salud tienen autorización para hacerla!

La **consejería** antes y después de cualquier tipo de prueba para el VIH, es muy importante, ya que cada persona reacciona diferente frente a su diagnóstico y más si éste es positivo al VIH. Puedes y debes exigir este servicio en el centro de salud.

Programas departamentales dependientes del Programa Nacional ITS/VIH/SIDA del Ministerio de Salud y Deportes donde se puede solicitar la prueba rápida del VIH de manera gratuita.

IMPORTANTE

Centros Departamentales de Vigilancia, Información y Referencia Epidemiológica: **CDVIR** de todo el país.

Las direcciones en La Paz y El Alto son:

CDVIR La Paz: Centro Piloto Av. Vásquez N° 220
esq. Final Perú (Puente de la cervecería).

Telf.: 2 258828 - 2 458822


CDVIR El Alto: Ceja, El Alto (frente a la Alcaldía quemada).



Telf.: 2 825256

La mejor forma de prevenir el VIH es usando correctamente y en todas las relaciones sexuales el condón.

TEMA VII

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Tipo	Mecanismo	Nombre común	Observaciones
<p>Mecánicos</p> 	<p>Impiden el movimiento de los espermatozoides y obstaculizan su encuentro con el óvulo.</p>	<p>“T” de Cobre. Ligadura de Trompas. Vasectomía.</p>	<p>No recomendable para personas que no hayan tenido embarazos.</p>
<p>Hormonales</p> 	<p>Impiden la salida del óvulo, espesan el moco cervical, adelgazan el endometrio.</p>	<p>Píldoras anticonceptivas. Inyectables hormonales mensuales y trimestrales. Parche anticonceptivo. Anillo Vaginal.</p>	<p>Se debe vigilar el uso y se recomienda el uso con controles del personal de salud. El uso en menores de 15 años debe ser estrictamente vigilado.</p>

<p>De barrera</p> 	<p>Impiden el paso de los espermatozoides y el contacto con fluidos sexuales.</p>	<p>Condón Masculino y Condón Femenino. Espermicidas.</p>	<p>El condón es el único que impide la transmisión de las Infecciones de Transmisión Sexual - ITS, incluido el VIH.</p>
<p>Anticoncepción de emergencia (PAE)</p> 	<p>Las PAE, son píldoras que puede ser tomadas por la mujer dentro de las primeras 72 horas posteriores a una relación sexual sin protección, para prevenir un embarazo no deseado. Retarda la ruptura del folículo ovárico. Retarda el transporte del óvulo en los oviductos. Afecta la capacitación espermática.</p>	<p>Píldora de Anticoncepción de Emergencia o también llamada "Píldora del día después".</p>	<p>La anticoncepción de emergencia no tiene contraindicaciones.</p> <p>Sin embargo, como su nombre lo señala sólo debe utilizarse en casos de emergencia como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Violación. - Falla y/u olvido del método. - Ruptura, deslizamiento o uso incorrecto del condón. - Coitus interruptus fallido (por ejemplo: eyaculación en vagina o genitales externos".

¿Cómo elegir un método anticonceptivo?

Algunos aspectos específicos que debemos analizar son:

1. ¿Cuáles son los métodos más efectivos?
2. De los que considero los mejores métodos, ¿cuáles están a mi alcance?
3. ¿Dónde puedo obtener estos métodos cada vez que los necesite?
4. ¿Cuáles métodos serán más fáciles de utilizar considerando mi situación familiar, de pareja y mi vida erótica?
5. En mis circunstancias, ¿con cuál método podré ser más constante?
6. ¿Cómo voy a negociar el uso del método con mi pareja?
7. ¿En qué me va a beneficiar el uso de un método anticonceptivo?

Dinámica

“¿Qué método es el adecuado?”

OBJETIVO	MATERIALES	ACTIVIDADES
<p>Debatir sobre las ventajas e inconvenientes de los distintos métodos anticonceptivos. Favorecer el respeto e igual valoración entre hombres y mujeres.</p>	<p>Pizarra, tiza.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Proponemos un caso: Los componentes de una pareja no se ponen de acuerdo sobre el método anticonceptivo a utilizar; él prefiere la píldora anticonceptiva y ella el condón (es un ejemplo, ya que se pueden elegir otros métodos anticonceptivos).2. El grupo se divide en chicos y chicas. Cada grupo tiene que defender con argumentos por qué su personaje prefiere un determinado método.3. Las chicas representan la postura del chico y ellos representan la de la chica.4. Primero trabajan por separado y después se ponen en común los argumentos.

TEMA VIII

DIVERSIDADES SEXUALES

Hablar de las diversidades sexuales no significa cambiar nuestro sistema de valores. Mas bien, y reconociendo la sexualidad como una construcción social, se trata de abrirnos a la extensa gama de posibilidades con las que las diferentes culturas regulan sus interacciones sexuales.

Comencemos por aclarar algunos conceptos:

- La identidad de género es aquella convicción interna, la conciencia y sentimiento de pertenecer a uno u otro sexo: hombre o mujer.
- El rol de género que corresponde al papel sexual, a la actuación externa, es la manifestación pública que indica a los/as demás y a uno mismo cuán femenino o masculino resulta el comportamiento de acuerdo a la cultura.
- La orientación sexual es la disposición a desarrollar actividades sexuales con personas del otro sexo, del mismo sexo o con ambos.

ORIENTACIÓN O PREFERENCIA SEXUAL

“Es la organización específica del erotismo y/o el vínculo emocional de una persona en relación al género de la pareja involucrada en la actividad sexual. La orientación sexual puede manifestarse en forma de comportamientos, pensamientos, fantasías o deseos sexuales, o en una combinación de estos elementos” (OPS y WAS).

En la sexualidad, lo importante no es que las personas sean o actúen de forma similar, sino que estén saludables y respeten la sexualidad de las otras personas.

Se identifican tres tipos de orientación sexual:
La heterosexual: atracción por personas del sexo opuesto.
La homosexual: atracción por personas del mismo sexo.
La bisexual: atracción por personas de ambos sexos.

Las personas pueden transitar a lo largo de su vida por las distintas preferencias sexuales en función del contexto cultural, social y generacional.

VIVIR LA DIFERENCIA

Hay personas heterosexuales y personas homosexuales, de la misma manera que hay ricos y pobres, gordos y delgados, altos y bajos, negros y blancos, etc. Y el elemento común a todos es que son personas; las características secundarias que pueden tener son simplemente eso: secundarias. El identificar a la gente que es homosexual por su elección de pareja implica reducir las complejas dimensiones de su humanidad a sólo su interés sexual.

La mayoría de las personas hemos sido educadas en una sociedad heterosexista, donde el ideal de unión sexual es el matrimonio. Si bien hay quienes están en contra de que hombres y mujeres puedan relacionarse afectiva o sexualmente con personas de su mismo sexo, las actitudes de discriminación y abierta homofobia sólo agudizan las dificultades de integración de este grupo y la convivencia social.

Algunas situaciones de discriminación son:

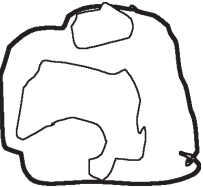
- Menor acceso y apoyo adecuado a sus necesidades, más aún si esas necesidades no son siquiera reconocidas.
- Dificultad para obtener información y educación sexual que considere sus características particulares de autocuidado.
- Escasas oportunidades de desarrollar habilidades de comunicación interpersonal y, por lo tanto, menos posibilidades de ser asertivos en la defensa de sus derechos.
- Alejarse de sus redes sociales, familiares y laborales, dificultando sus procesos de desarrollo personal.

- Pocas oportunidades de socializar aprendizajes, logros y dificultades entre sus pares.

Los desafíos para superar la discriminación son diversos e implican a todos los sectores de la sociedad, y de manera especial al sistema educativo, ya que desde la escuela se puede lograr un cambio cultural.

En este sentido, una tarea fundamental del educador y la educadora, es resguardar el derecho a estar libres de todas las formas de discriminación y velar por el respeto a la multiplicidad y diversidad de todas las formas de expresión de la sexualidad humana.

Dinámica “¿Qué es lo que vemos?”:

OBJETIVO	MATERIALES	ACTIVIDADES
<p>Conocer y ampliar la información sobre la diversidad en relación a las preferencias sexuales.</p> <p>Identificar prejuicios y estereotipos y su influencia en nuestras relaciones.</p>	<p>Hoja de papel, con un dibujo abstracto</p> <p>Ejemplo:</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. La persona facilitadora mostrando el dibujo pregunta en plenaria ¿Qué representa este dibujo? 2. Va escribiendo en la pizarra, las diferentes respuestas o pide a alguien que le ayude con la escritura, mientras el/ella se va moviendo hacia diferentes lugares. 3. Cuando ya tiene suficientes respuestas; pregunta ¿cómo nos hemos sentido?; ¿tendremos que ver sólo una posición o postura ante determinados hechos?; ¿por qué? ¿Es suficiente ver todo bajo una sola mirada? 4. Posteriormente se pasa a las preguntas de discusión (a y b) 5. Ante las respuestas, se aclara que existen diversidades pero que éstas no nos quitan la condición de seres humanos con derechos.
<p>Nota.- Se puede abrir la discusión con las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) ¿Todas las personas somos iguales? b) ¿Todos/as se sienten y aceptan sólo como hombres o sólo como mujeres? 		

Dinámica

“No se que hacer...”

OBJETIVO	MATERIALES	ACTIVIDADES
Identificar prejuicios y estereotipos y su influencia en nuestras relaciones. Identificar estereotipos de género y homosexualidad. Identificar nuestros comportamientos discriminatorios con los demás.	Fotocopias de los casos A y B.	<ol style="list-style-type: none">1. De acuerdo al número de estudiantes formamos un grupo de sólo chicos, otro de sólo chicas y otro mixto.2. Repartimos el caso A para el grupo de chicas y para el grupo de chicos el caso B, para el grupo mixto cualquiera de los dos.3. Cada grupo, lee y analiza el caso y responde a las preguntas. Se discute dentro del grupo las diferentes respuestas que se pueden dar.4. Realizamos una puesta en común sobre las respuestas de cada uno de los grupos.5. Cerramos explicando las diferentes formas de ver el caso.

CASO A

Narda tiene 17 años; desde hace tiempo sabe que se siente atraída por las chicas y cree que probablemente es lesbiana. Le gustaría poder compartirlo con sus amigas que siempre están hablando de los chicos que les gustan, pero no se atreve. También quisiera poder decírselo a su familia, pero, ¿cuál puede ser su reacción?. Tiene miedo. No sabe ni cuándo, ni cómo decirlo. Sus amigas tal vez la rechacen, tal vez la acepten pero sólo en apariencia, tal vez cambie su relación con ellas. Su familia tal vez se enfade con ella. Tal vez...

Ponte en el lugar de Narda y piensa un momento que estás en un grupo de amigas y les haces la confidencia de tu preferencia sexual.

1. ¿Qué pasaría? Enumera y describe actitudes posibles.
2. Identifica cuáles son tus sentimientos enfrentados.

Ahora deja de ser Narda, e imagina que ella es tu amiga, que te hace esta confidencia, sobre su preferencia sexual.

3. ¿Cuál crees que sería tu reacción?, ¿qué le dirías?, ¿le animarías a contarle a su familia?

CASO B

Gerson tiene 17 años. Desde hace tiempo sabe que se siente atraído por los chicos y cree que probablemente es homosexual. Le gustaría poder compartirlo con sus amigos que siempre están hablando de las chicas que les gustan, pero no se atreve. También quisiera poder decírselo a su familia, pero, ¿cuál puede ser su reacción? Tiene miedo. No sabe ni cuándo, ni cómo decirlo. Sus amigos tal vez lo rechacen, tal vez lo acepten pero sólo en apariencia, tal vez cambie su relación con ellos. Su familia tal vez se enfade con él. Tal vez...

Ponte en el lugar de Gerson y piensa un momento que estás en un grupo de amigos y les haces la confidencia de tu preferencia sexual.

1. ¿Qué pasaría? Enumera y describe actitudes posibles.
2. Identifica cuáles son tus sentimientos enfrentados.

Ahora deja de ser Gerson, e imagina que él es tu amigo, que te hace esta confidencia, sobre su preferencia sexual.

3. ¿Cuál crees que sería tu reacción?, ¿qué le dirías?, ¿le animarías a contarle a su familia?

TEMA IX

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES

Es todo acto de fuerza física o verbal, coerción o amenaza, dirigida a la mujer en todas las etapas de su vida, causando daño físico, psicológico o sexual, humillación o privación de la libertad y que perpetúe la subordinación de las mujeres.

VIOLENCIA DE GÉNERO

“Es todo acto que se ejerce contra la mujer por el simple hecho de serlo y tiene como resultado un daño físico, sexual, psicológico o emocional, incluidas las amenazas, la coerción o la privación arbitraria de la libertad, y todo ello con independencia de que se produzca en el ámbito público o privado”: (Asamblea General de las Naciones Unidas, 1993).

FEMINICIDIO.- Es la forma más extrema de violencia contra las mujeres que tiene como resultado el asesinato.

VIOLENCIA INTRAFAMILIAR.- Es todo maltrato que afecte la vida o la integridad de las personas que mantienen una relación de familia o parentesco.

VIOLACIÓN

Es un acto de agresión, abuso sexual y de poder, en el cual el más “fuerte” arremete al más “débil”, lastima la sexualidad y la integridad de la víctima. Es frecuente que **la propia casa sea el lugar donde se comete la agresión sexual.**

La violencia es una violación a los Derechos Humanos de todas las personas. ¡Recuerda! Debemos unirnos contra la violencia y en caso de estar viviendo una situación de violencia ¡DENUNCIA!

Formas de violencia hacia la mujer

Es muy común que la violencia se relacione solamente con los daños o lesiones físicas, sin embargo, existen otras formas de violencia menos visibles que generan daños muy importantes tanto en la salud física como emocional de las mujeres.

Existen tres tipos de violencia:

Violencia psicológica	Violencia física	Violencia sexual
<p>Son conductas de abuso emocional, producen daños en el desarrollo psíquico y emocional de la víctima. Es toda acción que desvaloriza, atemoriza, discrimina, margina, presiona y chantajea a la víctima. Se manifiesta a partir del insulto, grito, ridiculización, prohibición, menosprecio, culpabilización, etc.</p> <p>Generalmente el agresor tiene el control de la situación y atemoriza a su víctima a partir de chantajes, manipulaciones u otras formas que van mellando la dignidad y autoestima de la víctima y por ello, le es difícil salir de la situación de violencia.</p>	<p>Es el maltrato físico o agresión en el cuerpo de la mujer, que genera lesiones internas o externas, que llevan a muchas mujeres a la muerte.</p> <p>Es generalmente la más visible, porque deja huella corporal y va acompañada de la violencia psicológica. El miedo frente al agresor, la dificultad para defenderse y el sometimiento que sufre repercuten en su autoestima y seguridad, impidiendo desenvolverse sin temores y con confianza.</p>	<p>Es definida como una conducta que obliga a las personas, principalmente a las mujeres de toda edad, a la realización de actos sexuales sin su consentimiento, ni deseo; es un delito que se da mediante la coacción, la fuerza física, la intimidación psíquica, la extorsión, el chantaje, la presión afectiva u otras amenazas. Atenta contra los derechos fundamentales de las personas, especialmente los Derechos Sexuales y los Derechos Reproductivos.</p> <p>Es un acto de agresión sexual realizado contra la voluntad de quien lo sufre, dañando su integridad como ser humano.</p>

ALGUNAS SEÑALES EN LA MUJER QUE SUFRE VIOLENCIA

- Heridas, huellas de golpes, “accidentes” que no puedan ser bien explicados, lesiones en lugares que no pueden verse fácilmente.
- Aislamiento, falta de amigos/as, escasa o nula participación en la unidad educativa, ausencia o poco contacto con familiares.
- Prohibición de salir o participar en actividades sociales.
- Ansiedad, depresión, confusión, agitación, síndrome de estrés postraumático, intentos de suicidio. No mira a los ojos, sobresalto al menor ruido.
- Quejas frecuentes de mala salud, insomnio, dolores de cabeza, consumo de medicamentos, ausentismo o deserción escolar.

NOVIAZGO VIOLENTO

Alrededor del noviazgo se crean expectativas de amor, cuidado, ternura, solidaridad, apoyo o comprensión, sin embargo, cuando vivimos situaciones violentas, cuesta reconocer que estas expectativas no se cumplen y esto dificulta darnos cuenta de esta situación.

Cuando un noviazgo es violento se detecta desde el comienzo de la relación, no como comportamientos agresivos (más evidentes y detectables), pero sí como comportamientos que favorecen la desigualdad, el dominio y el abuso.

CUESTIONARIO SOBRE LAS RELACIONES DE PAREJA

PREGUNTAS	SÍ	NO
¿Tu novio/a controla todo lo que haces?		
¿Te grita en público por algo que has hecho mal?		
¿Te culpa por los problemas que tienen y te convence que eres responsable de ellos?		
¿Decide siempre el día y la hora en la que salen?		
¿Te ha puesto en contra de familiares y amigos/as sin razón aparente, intentando aislarte de ellos/as?		
¿Cuándo no quieres hacer algo te amenaza con dejarte?		
¿Cree saber más que tú y no hace caso de las cosas que le dices?		
¿Se irrita y tiene ataques de cólera y luego actúa como si no hubiera pasado nada?		
¿Te acusa constantemente de “coquetear” con otros/as chicos/as?		
¿Es simpático/a con todo el mundo menos contigo?		
¿Piensa que todo el mundo está contra el/ella y que no quieren que estén juntos?		
¿Se burla de ti cuando te enojas por algo que ha hecho?		
¿Te prohíbe o intenta impedir que estudies, trabajes o te relaciones con determinada gente?		
¿Te obliga o te presiona a mantener relaciones sexuales y te acusa de anticuado/a o de no quererlo/a si no lo haces?		
¿Espera que adivines lo que le pasa y no te cuenta sus sentimientos?		
¿Opina sobre tu vestimenta y decide como debes arreglarte?		
¿Te compara constantemente con otras personas?		
¿Hace cosas que te prohíbe hacer a ti?		
¿Cree que un sexo es superior al otro y habla en tono despectivo del otro sexo?		
¿Te ha empujado o pegado (aunque sea de forma leve) alguna vez?		
¿Te deja plantada/o con frecuencia?		

Si la mayoría de tus respuestas son **SÍ**, estás viviendo un noviazgo violento.

¿Qué es un noviazgo violento?

La violencia en el noviazgo ocurre en una relación amorosa en que una de las personas abusa física, emocional o sexualmente para dominar y mantener el control sobre la otra persona.

Recuerda:

- En una relación de respeto, ninguno/a de los dos manda sobre el otro/a.
- El día del amor festejamos el día de la igualdad de la pareja, NO celebramos el sufrimiento de estar juntos.
- Recuerda, quien te quiere no te hará llorar.
- Lo primero que debemos hacer es no echarnos la culpa por no haber notado que esa persona era violenta.
- Estar alerta a las primeras actitudes que nos hagan sentir mal, incómoda/o. Reaccionar es la clave en estos casos.
- Los celos son una forma de control, quitándonos nuestra libertad, hay que tener cuidado de que no sean obsesivos/as y desmedidos/as.
- Muchas veces la persecución comienza con llamadas a cualquier hora y varias veces por día, luego continúa con seguir a la pareja donde ella vaya, chantajearla, amenazarla con hacerle daño o hacerse daño, etc. En ese caso es muy importante contar la situación a una persona de confianza para preparar un plan de protección y denunciar la violencia.
- La clave es fijar límites de entrada, no temer una separación y aprender a decir que NO.

Para terminar realizaremos la siguiente actividad:

Respondemos de la manera más sincera posible.

PREGUNTAS	SI	NO
1. El/la chico/a con el/la que he salido o salgo me ha insultado de forma que me ha dolido mucho.		
2. Me ha arrojado algún objeto con la intención de hacerme daño.		
3. Me ha dado patadas.		
4. Me ha abofeteado.		
5. Ha intentado humillarme (que me sintiera ridículo/a, muy torpe, feo/a, etc.)		
6. Me ha amenazado con golpearme o hacerme daño de otras formas.		
7. Me ha empujado con fuerza.		
8. Me ha pegado con los puños o con un objeto.		
9. Ha intentado saber en todo momento lo que hago, donde estoy y con quien.		
10. Me ha prohibido que salga con mis amigos.		
11. Me ha prohibido que salga con mis amigas.		
12. Ha tirado objetos al suelo, dado golpes en la pared, en la puerta, etc. cuando se ha enojado.		
13. Ha insistido en tener relaciones sexuales y las hemos tenido, aunque yo no quería.		
14. He tenido que estar de acuerdo con el/ella y hacer lo que quiere para no tener problemas		
15. Me ha prohibido que me ponga determinada ropa, que vaya a ciertos lugares o que haga cosas que a mi me gustaría hacer.		

ANÁLISIS DE RESPUESTAS

Si has respondido de forma positiva a las preguntas 1, 5, 9, 10, 11, 12,14 y 15 estás sufriendo **VIOLENCIA PSICOLÓGICA**

Si has respondido de forma positiva a la pregunta 2 y 6 estás viviendo **VIOLENCIA FÍSICA Y PSICOLÓGICA**

Si has respondido de forma positiva a las preguntas 3, 4, 7 y 8 estás viviendo **VIOLENCIA FÍSICA**

Si has respondido de forma positiva a la pregunta 13 estás viviendo **VIOLENCIA SEXUAL**

En caso de estar sufriendo violencia en tu relación de pareja, ¡denuncia!

Puedes acudir a:

a) Las Defensorías de la Niñez y Adolescencia y los Servicios Legales Integrales Municipales.

UNIDAD ORGANIZACIONAL	TELÉFONO	ATRIBUCIONES
SUBALCALDÍA COTAHUMA (SLIM - DNA)	2651050-2419674-2421112	Atención legal, social y psicológica en casos de violencia en la familia y las unidades educativas.
SUBALCALDÍA MAX PAREDES (SLIM - DNA)	2651051-2454553 -2-456242	
SUBALCALDÍA PERIFÉRICA (SLIM - DNA)	2651052-2461312-2286700	
SUBALCALDÍA SAN ANTONIO (SLIM - DNA)	2651053-2232111-2-238766	
SUBALCALDÍA SUR (SLIM - DNA)	2651054-2783632-2788105	
SUBALCALDÍA CENTRO (SLIM - DNA)	2651055 -2317105	
SUBALCALDÍA HAMPATURI	2651058-2213587	
SUBALCALDÍA ZONGO	2651057 - 2285959	
SUBALCALDÍA MALLASA	2651056-2745156-2745545	

UNIDAD ORGANIZACIONAL	TELÉFONO	ATRIBUCIONES
FELCC ZONA CENTRAL	2285384	Encargado de investigar y esclarecer delitos, en cumplimiento del Código Penal y Código de Procedimiento Penal.
FELCC ZONA SUR	2784040	

UNIDAD ORGANIZACIONAL	TELÉFONO	ATRIBUCIONES
BRIGADA DE PROTECCIÓN A LA FAMILIA - LA PAZ Centro (Edificio de Identificación) Sur (Distrito Policial N° 4)	2282211	Apoyo multidisciplinario: Asesoría Psicológica Asesoría Jurídica Trabajo Social Atención de la violencia en la familia y en la protección de los derechos de las personas víctimas de la violencia.

UNIDAD ORGANIZACIONAL	TELÉFONO	ATRIBUCIONES
Centro de Información y Desarrollo de la Mujer (CIDEM)/ La Red de Prevención y Atención de la Violencia Intrafamiliar- La Paz/ Calle Boquerón 598 "A", esq. Almirante Grau, Edif. El Carmen 2, Mz. Zona San Pedro	2490319 2490358	Social Psicológica
Fundación La Paz Av. Tito Yupanqui 1205, esq. Fray Bartolomé de las Casas, Villa Copacabana	2232276	Legal Social Psicológica
Centro de Promoción de Salud integral (CEPROSI) Casa temporal de acogida "Chamani Warmi" Calle Colombia 561, esq. Boquerón, casilla 9352	2849200 70545707	Social Psicológica



Fondo de Población
de las Naciones Unidas