

Manual didáctico

de la Caja de Herramientas

Sex tiéndete

Para una educación sexual integral
con perspectiva de género.



Asociaciones
por la Igualdad



Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres



Este documento forma parte del proyecto de Comités Estudiantiles por la Igualdad (CEI-Sextiéndete, un programa de educación sexual integral con perspectiva de género realizado por el Telar de Sarape A.C. gracias al apoyo de la Secretaría de Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres (SISEMH).

Primera edición: noviembre del 2023.
Guadalajara, Jalisco. México.

“Este producto es generado con recursos del Programa de Asociaciones por la Igualdad. Empero la Secretaría de Igualdad Sustantiva entre Mujeres y Hombres no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las (los) autoras(es) del presente trabajo”.

EJEMPLAR GRATUITO. PROHIBIDA SU VENTA.

Creación de contenido:

Laura Alejandra González Río
Miguel Ángel Gómez Jimenez

Diseño editorial e ilustración:

Sofía Hadjiosif
Al De los Reyes
Andrés Volcán Niz

Personas colaboradoras del programa:

Sarape Social
Marien Aubert Domene
Hassan Oropeza Rizk
Paloma Patlán
Miriam Campirán Gutiérrez
Amelia Maldonado

Copia y comparte.

Se alienta a la libre distribución por cualquier medio.



Asociaciones
por la Igualdad



Igualdad Sustantiva
entre Mujeres y Hombres



4-5

Introducción

6-7

Objetivo del manual

8-9

**Contenido del programa
y metodología**

10-26

Unidad didáctica

10-14

Módulo 1

Actividad 1: Juego de las etiquetas

Actividad 2: Nuestros vínculos

Actividad 3: Dale la vuelta a la historia

15-19

Módulo 2

Actividad 4: Mapeando nuestro
cuerpo territorio

Actividad 5: Semáforo corporal sobre el
placer y el displacer

20-26

Módulo 3

Actividad 6: La fiesta

Actividad 7: ¿Qué sabemos?

Actividad 8: Memorama ¡Sextiéndete!

Actividad 9: Decisiones de autocuidado

Introducción

Ahora más que nunca, con toda la información que circula entorno a la sexualidad (formal, informal, en redes, etc.), hemos aprendido como adolescentes, familias y educadoras, que la educación sexual de calidad, científica y con perspectiva de género es un componente fundamental de la formación integral de todos los seres humanos, desde los más pequeños hasta los más grandes.

Queremos crear espacios para hablar desde las adolescencias, ya que en esta etapa comienzan a surgir muchas preguntas debido a los cambios que ocurren en el cuerpo y las emociones que se experimentan, y también suele haber confusión respecto a lo que el mundo demanda al “ya no ser niños/as”, pero tampoco ser personas adultas. Más allá de ser la etapa curricular en la que las ciencias biológicas nos piden conocer nuestros cuerpos, vemos importante el reconocimiento de este nuevo mundo corporal-emocional-mental que habitamos, basándonos en una de las primeras herramientas que tenemos como seres humanos; el autoconocimiento.

Este manual ha sido creado con el objetivo de ser una pequeña guía de temas importantes y posibles a abordar en torno a la sexualidad, así como para proporcionar actividades y material clave para orientar hacia la reflexión, el autoconocimiento e incentivar la curiosidad en temas como la diversidad sexual, el género y el sexo, placer y erotismo, los vínculos afectivos, consentimiento, infecciones de transmisión sexual (ITS), y anticonceptivos. Y no solo nivel conceptual, sino también para la toma de decisiones informadas y respetuosas para sí mismos y los demás en el ámbito sexual y afectivo, así como en relación con la salud sexual, reproductiva y el desarrollo de una autonomía para vivir experiencias sexuales y afectivas gratificantes y seguras.

Los ejercicios y actividades incluidos en este manual están diseñados para fomentar la reflexión, el diálogo abierto y el entendimiento mutuo. Como ya lo mencionamos, en esta etapa de la vida se experimentan cambios físicos, emocionales y sociales significativos, por lo que el acceso a información adecuada para comprender y manejar estos cambios de manera saludable y responsable es muy importante.

Esperamos que esta guía sirva como una herramienta valiosa para educadores, personas tutoras y adolescentes, contribuyendo así a la construcción de sociedades más informadas, respetuosas y equitativas en lo que respecta a la sexualidad.

“

¡Comencemos a adentrarnos hacia una educación sexual saludable y responsable!

”

Objetivo del manual

Este manual busca ser una guía para abordar temas de sexualidad desde una perspectiva integral, crítica y feminista, recopilando ejercicios y saberes que posibiliten la reflexión profunda acerca de la sexualidad humana. En cada módulo se plantea una perspectiva de abordaje, temáticas y actividades de la caja de herramientas de SexTiéndete.

Los libros sugeridos a continuación son un complemento para profundizar sobre algunos conceptos, información sobre el porque de los cambios en nuestros cuerpos, las hormonas, los orgasmos incluso sobre la identidad, el placer y la masturbación, información que no solo es importante, sino que seguro responde a muchas de las preguntas que hay en torno a la sexualidad humana:

“Pubertad en marcha”, “De eso no se habla” y “100 preguntas de sexualidad”.

También, si queremos comprender más sobre nuestras formas de vincularnos y de dónde viene nuestra idea del amor romántico y la monogamia, y tal vez mirar el amor con otros ojos, “Los sentimientos del príncipe Carlos” es una gran novela gráfica para aprender al respecto.

En caso de que seas docente y te interese promover la educación sexual integral en tu centro educativo, te recomendamos el manual “Hacia una educación sexual integral con perspectiva de género”.



Además de los materiales descargables/ o impresos que acompañan este manual, recomendamos ampliamente el uso de modelos anatómicos 3D, ya que son unos maravillosos aliados para comprender más sobre la anatomía sexual humana.

A continuación compartimos los materiales didácticos de Sextiéndete:

- **Silueta asexualada.**
- **Iconografías del cuerpo territorial.**
- **Etiquetas de sexo y género.**
- **Infografía: La rueda de las emociones de Plutchik.**
- **Memorama: métodos anticonceptivos.**
- **Tarjetas de ITS's.**
- **Infografía: Espectro de riesgos y prácticas sexuales.**

También recomendamos el uso de 2 herramientas de Publicitarias.org:

- **Tarjetas: perspectiva de género.**
- **Tarjetas: perspectivas de inclusión.**

“

**Bienvenidxs al
manual didáctico
de La Caja del
Autoconocimiento
de ¡Sextiéndete!**

”

Contenido del programa y metodología

Módulo 1 Cuerpo territorio

En este módulo buscamos abrir el espacio a las preguntas, contextualizar el mundo en el que vivimos y lo que nos construye desde el eje de la sexualidad; **¿Qué es? ¿Qué la conforma? ¿Qué ideas, emociones y sensaciones hay alrededor de la sexualidad?**

Temas:

- Los holones de la sexualidad.
- El sexo y el género como construcción social.
- La construcción social del amor, los vínculos y nuestras emociones.
- Las trenzas de la opresión: colonialismo, capitalismo y patriarcado.

Módulo 2 Reapropiación del cuerpo

En este módulo, partiendo de haber explorado nuestro contexto y construcciones como personas sexuadas, profundizaremos en el autoconocimiento y la toma de decisiones sobre el propio cuerpo, a partir de la escucha del mismo, los límites, su cuidado y la autonomía corporal para la libertad de gozarlo, reconocerlo y decidir.

Temas:

- Órganos sexuales externos e internos.
- Ciclos menstruales y hormonales.
- Erotismo y placer.
- Consentimiento.
- Derechos sexuales y reproductivos de las y los adolescentes.

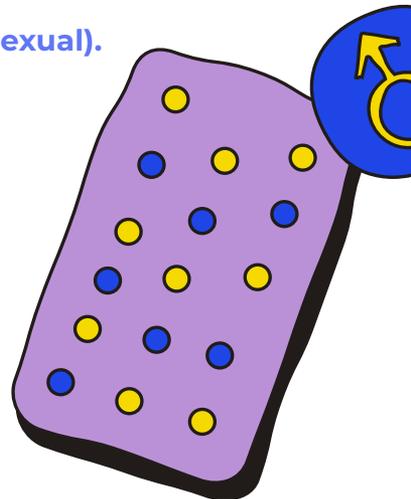
Módulo 3

Salud y sexualidad responsable La autonomía sexual

Partiendo de que el ejercicio de la libertad implica responsabilidades hacia con unx y lxs demás, en este módulo profundizaremos en el autocuidado, en el reconocimiento e identificación de prácticas de riesgo, así como el mapeo de instituciones, organizaciones y colectivos en donde podemos orientarnos para tomar decisiones y acceder a servicios de salud sexual.

Temas:

- ITS (infecciones de transmisión sexual).
- Prácticas de sexo seguras.
- Métodos de anticoncepción.
- Métodos de prevención.
- Mi sexualidad. Proyecto de vida.



Unidad didáctica

Módulo 1

Actividad 1: Juego de las etiquetas

OBJETIVO:

Identificar las etiquetas que comúnmente se adjudican a hombres y mujeres a partir del género y el sexo, tales como roles de género y estereotipos de género, con el fin de reconocer y reflexionar en torno a las construcciones sociales del mismo.

Materiales:

- **Lona cuerpo asexualado.**
- **Etiquetas de roles, estereotipos y características sexuales.**

Desarrollo de la actividad:

Primera parte

Se coloca la lona del cuerpo en un lugar donde se pueda interactuar con las personas participantes y se divide el cuerpo en dos mitades, una corresponderá a características que asociamos con “ser mujer” y la otra a las características que asociamos con “ser hombre”.

En conjunto o por equipos irán dando acomodo a las etiquetas en el lugar que consideren correspondiente. Hay características que pueden ir en medio en el caso de que se considere que son características de ambos géneros-sexos.

Al final se hace un ejercicio de diálogo identificando si son características que pueden estar presentes en ambos géneros y por qué es que solemos darle un carácter biológico. A la par explicaremos qué es un rol y qué es un estereotipo de género.

Segunda parte

Se invitará a cada persona participante a identificar al menos cinco etiquetas de género que le pesan, incomodan y lastiman.

Ahora profundizaremos en lo personal. Se invitará a cada persona participante a identificar al menos cinco etiquetas de género que le pesan, incomodan y lastiman. Es importante que las y los chicos las escriban de forma anónima y las entreguen a quien va guiando la actividad. Tras la recolección se hará un cadáver exquisito con todas las etiquetas, afirmaciones y sentencias en torno al género que todas las personas "cargamos" de una u otra forma. Finalmente, se invita a la reflexión y a buscar formas de liberarnos de estas etiquetas rígidas sobre las expectativas de género.

Preguntas guía:

- **¿Si el género es una construcción social nosotrxs podemos construir nuevas formas de vivirlas?**
- **¿Hay algo que nos lo impide?**



Actividad 2: Nuestros vínculos

OBJETIVO:

Identificar cómo es que aprendimos a relacionarnos y cuáles son las violencias que hemos normalizado.

***Nota: Es importante previo a este ejercicio, haber trabajado el tema de las relaciones de poder en nuestros entornos y la sociedad en general. Una actividad eje para previa podría ser La carrera de la desigualdad.**

Materiales:

- Violentómetro del IPN (este material puedes encontrarlo en línea).

Desarrollo de la actividad:

Solicitamos a lxs participantes que formen una fila. Posteriormente les pediremos que escuchen con atención las indicaciones.

Vamos a dar una breve introducción sobre el Violentómetro del IPN (Instituto Politécnico Nacional), ya reflexionar en cómo es que muchas conductas y acciones que se encuentran ahí solemos verlas como “bromas y juego”, pero que en realidad son formas de violencia, por lo que es importante dar espacio a reconocer cómo son o han sido mis relaciones y vínculos con otras personas.

Posteriormente regresamos a las indicaciones de la actividad: les pediremos que de nuevo hagan una fila y se paren al lado del otrx hombro a hombro. Se solicita cierren los ojos, y se da la indicación de recordar y dar un paro hacia adelante por cada que hemos ejercido o han ejercido sobre nosotrxs alguna de esas violencias mencionadas en el violentómetro.

Posterior a los pasos, se les pide abrir los ojos y reconocer sus pasos y el de todas las personas presentes.

Será importante ir reflexionando las acciones, desmenuzandolas y revisando cómo es que las acciones de violencia suelen escalar en gravedad y repetición.

Finalmente, se guía una reflexión sobre esa normalización y sobre los aprendizajes de conductas violentas en la vida cotidiana. **¿Qué relación tendrá esto con nuestra sociedad jerárquica y patriarcal?**

Actividad 3: Dale la vuelta a la historia

OBJETIVO:

Identificar red flags (**señales de alerta**) dentro de las relaciones y buscar estrategias para cambiar la historia reconociendo las mejores alternativas y toma de decisiones al problematizar formas de relacionarse.

*Actividad adaptada del Manual Jóvenes Lobo de Fundación PAS Dale la vuelta a la historia.

Material:

- **Encuentra historias sugeridas en la sección final de anexos de este documento.**

Desarrollo de la actividad:

En grupo elijan una historia de violencia para que pueda ser interpretada por un equipo.

El equipo que va a interpretar la historia tendrá algunos minutos para organizar cómo será interpretada la historia y mientras tanto el resto dialogarán si conocen a alguien que haya vivido una historia similar.



Todxs observarán la interpretación de la historia completa una vez. Luego deberán volver a interpretar la historia, pero en esta ocasión el público podrá darle vuelta a la historia.

Acuerdos para la dinámica:

Para dar la vuelta a la historia, un integrante del público deberá gritar “¡Corte!” y podrá preguntarle a uno de los personajes ¿Qué piensas? ¿Por qué lo haces? O bien, tomar el rol del personaje y hacer algo para cambiar la historia.

Solo puede haber dos cortes y no se pueden repetir las alternativas.

“

***Ojo, tengamos cuidado en no revictimizar, es decir, darle la responsabilidad a quien es víctima de violencias y pensar encauzar la actividad a otras formas de relación por parte de quien ejerce la violencia.**

”



Módulo 2

Actividad 4: Mapeando nuestro cuerpo territorio

Esta actividad fue adaptada del manual Mapeando el Cuerpo-Territorio del Colectivo Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo.

OBJETIVO:

A través de la metodología de mapeo corporal reconoceremos los diversos puntos en el cuerpo que nos producen placer y displacer, además de identificar contextos en los que nos sentimos cómodxs e incómodxs.

También es una actividad útil para crear un espacio seguro y educativo para para explorar y comprender mejor su propio cuerpo, emociones y sexualidad.

Conceptos clave:

Cuerpo- territorio.

Materiales:

- **Lona de cuerpo humano asexualado.**
- **Plumones para pizarrón blanco.**
- **Iconos para mapeo y su definición.**
- **Círculo de las emociones.**

Desarrollo de la actividad:

En grupo vamos a realizar un mapeo corporal para reconocernos en este cuerpo que habitamos y reconectar con él.

Se tienen de apoyo los pictogramas y la rueda de las emociones de Plutchik para este ejercicio en el caso de que sea difícil nombrar o reconocer conflictos, violencias o redes de apoyo y emociones.

Identifica y nombra

¿Cuáles son tus emociones más frecuentes ? ¿En qué partes del cuerpo las sientes? ¿Qué forma tienen? ¿Qué color?

En este cuerpo también dibujamos espacios que habitamos ¿Qué lugares identificas? ¿Dónde están en ese cuerpo? ¿Cómo me hacen sentir estos lugares? ¿Cuáles me hacen sentir segurx y cuáles insegurx? ¿En qué partes del cuerpo las sientes?

Enseguida pasaremos a los lugares que menos nos gustan, en donde nos sentimos insegurxs, hemos sentido miedo, dolor, rabia, violencia. **¿Dónde se ubican en este cuerpo? ¿Cómo puedes dibujarlos? ¿Qué violencias o conflictos reconoces? ¿Cómo afectan a tu cuerpo?**

Por último, habilitaremos la reflexión acerca de cómo es que suelen hacer frente a esas violencias, dolores, miedos e inseguridades **¿Dónde encuentras tu lucha y rebeldía? ¿Dónde se ubican en tu cuerpo? ¿Dónde nace esa rebeldía, esa palabra, ese grito? ¿Cómo se expresa?**

Nos hacemos por último la pregunta **¿Se encuentra todo lo que queremos plasmar en este momento?**

Damos espacio a la reflexión y a cierre de actividad.

“Cuando nos auto-representamos con un mapeo del cuerpo aparecen las heridas, marcas, recuerdos especiales, lugares, espacios, saberes, haceres; es decir, la memoria y nuestras historias personales” (*Colectivo Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo, 2017*).

Actividad 5: Semáforo corporal sobre el placer y el displacer

OBJETIVO:

Reconocer aquello que nos es placentero y displacentero a partir de un ejercicio de reconocimiento corporal.

Materiales:

- **Hojas blancas.**
- **Papel rotafolio.**
- **Plumones.**
- **Iconos para mapeo y su definición.**
- **Círculo de las emociones.**

1ª parte

Desarrollo de la actividad:

Se comienza haciendo una introducción sobre la diferencia entre sensaciones, emociones y sentimientos, estos serán conceptos claves por lo que es importante que antes de la actividad los tengamos claros.

Para este ejercicio cada persona participante debe tener una hoja blanca en donde identificará cuáles son sus límites corporales, es decir, aquel contacto que le genera placer y displacer.

Semáforo rojo:

Aquí se encuentran las áreas de nuestro cuerpo que únicamente pueden ser tocadas por nosotrxs y en caso de tener una vida sexual activa, requieran de permiso para ser tocadas y solo por quienes te hagan sentir cómodx.

Semáforo amarillo:

Son las áreas del cuerpo que pueden ser tocadas por personas cercanas o de confianza y que te sientas cómodx con ello.

Semáforo verde:

Aquí se encuentran las áreas que puedan ser tocadas por cualquier persona sin incomodidad, las llamamos áreas públicas.

Ojo:

Es importante hacer énfasis en que si bien existe un semáforo corporal general, por ejemplo, que los genitales y áreas “privadas” son zonas rojas, habrá para quien las zonas rojas se extiendan a otras partes del cuerpo, dado que el contacto físico no es de agrado.

En este mismo ejercicio y partiendo de, la metodología que ya conocemos del cuerpo territorio, llevaremos el reconocimiento de mi semáforo a un lugar más profundo.

Partiremos del reconocimiento de las emociones que han experimentado de forma más frecuente entorno a sus cuerpos y a las relaciones con otras personas. **¿Cómo se manifiestan? ¿En qué lugares lo han sentido? ¿Cómo se han rebelado ante lo que les duele, violentado o hecho sentir mal?** Por otro lado, y no menos importante, hacemos la invitación a hacer el mismo ejercicio para reconocer las sensaciones de bienestar y alegría en ese contacto con otras personas. Es decir, aquello que nos hace sentir bien, nos hace sentir segurxs, aquello que nos genera placer.

Al terminar sugerimos dar un espacio para compartir pensamientos y experiencias.

Este puede ser un excelente momento para hablar acerca del consentimiento.

En los anexos compartimos un video para conocer los puntos fundamentales del consentimiento, y la premisa expuesta por César Galicia de “toda ausencia de un sí es un no”, una idea sencilla y a la vez muy compleja para algunas personas en nuestro contexto mexicano.

Segunda parte

El siguiente ejercicio requiere de formar equipos, y después de haber desmenuzado el tema del placer y el displacer en el cuerpo, el consentimiento y una identificación del semáforo corporal, ahora es momento de explorar las zonas erógenas.

Para ello se reunirán en equipos según la cantidad de participantes, y dibujarán una silueta de una persona con la finalidad de dialogar sobre las zonas erógenas de nuestro cuerpo.

Aquí es importante que cada quien identifique sus zonas erógenas preferidas, y recuerden que no son iguales en todas las personas. ¡Incluso una zona erógena preferida por alguien puede ser un semáforo rojo de otra persona!



Al terminar, sugerimos hacer una reflexión grupal sobre el placer desde el género, los mandatos sociales e ideas preconcebidas. Es importante recuperar las opiniones de cada una de las personas participantes.

Finalmente, será valioso mencionar que tanto el cuerpo y el cerebro están entrelazados en lo que respecta al placer. Las posibilidades de explorarlo son un derecho, siempre desde el autocuidado y el cuidado mutuo.

Zona erógena:

Son aquellas partes del cuerpo que al ser estimuladas provocan sensaciones de placer. No se limitan a los órganos sexuales.



Módulo. 3

Actividad 6: La fiesta

OBJETIVO:

De una forma muy visual y representativa, ilustrar y reflexionar sobre la co-responsabilidad y los cuidados en nuestras relaciones afectivas, sexuales y vínculos con otras personas. Así como aprender un poco más sobre los métodos de prevención de ITS y de embarazos no deseados.

Materiales:

- **Tarjetitas de memorama de ITS.**
- **Tarjetitas de memorama ¡Sextiéndete!**
- **Bocina y música.**
- **Tarjetas blancas.**
- **Plumas.**



Desarrollo de la actividad:

El guía de esta actividad dará la indicación al grupo que es importante que escuchen con atención, ya que van a organizar una fiesta para conocerse más como grupo. Esta fiesta será para compartir, conocerse y relacionarse. A cada quien se le facilita una tarjeta y una pluma para escribir.

Se invita que que socialicen con todas las personas del espacio, que se conozcan, platicuen, compartan y vayan anotando el nombre de las personas con las que interactúan. Música de fondo y su interrupción pueden señalar cuando sea tiempo de parar la interacción y comenzar a compartir con otra persona.

Después de 15 minutos se detiene la música y el ejercicio, y se invita a que las personas compartan a quienes conocieron y con quiénes se vincularon.

Se les pregunta **¿Cómo la pasaron?, ¿Qué conocieron de la otra persona?, ¿Qué les llamó la atención?** Es en esta parte de la dinámica cuando introduciremos el tema de las ITS y los métodos de prevención.

Posterior a ese momento se elige a una persona al azar del grupo y se menciona que esta persona tiene una ITS, eligiendo alguna de las tarjetas del memorama, y se les pregunta **“¿Quiénes se han vinculado con esta persona?”** solicitando levanten la mano. y se les dice que están en riesgo de haberse contagiado, y se reflexiona sobre esto.

Enseguida se solicita al grupo que ahora levanten la mano quienes que se vincularon con las personas que levantaron la mano en primera instancia, haciendo la misma referencia de que probable que hayan contraído también dicha ITS.

En un tercer momento se selecciona a una persona de la primera ronda vinculación y se dice que esta persona ha usado un método de barrera, por tanto ha quedado protegido y se solicita a todas las personas que se han vinculado con esa persona que levanten la mano. Así mismo se van seleccionado a algunas personas más y diferentes métodos preventivos y anticonceptivos, reflexionando alrededor de las decisiones de prevención y cómo es que esto ha parado el contagio para algunas personas.

Posterior a esta actividad vale la pena retomar información sobre métodos de prevención a ITS, distinguiendo entre aquellos que son eficaces para prevenir embarazos pero no para ITS, y aquellos que son de utilidad para ambos (ITS y embarazos no deseados).

Finalmente, se cierra la actividad con una reflexión final, y se retoma el espectro de riesgos y prácticas sexuales.

Actividad 7: ¿Qué sabemos?

Actividad adaptada del archivo de dinámicas de la asociación Sida Studi.

OBJETIVO:

Identificar las principales Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), sus formas de contagio y el análisis de riesgos para una toma de decisiones desde la responsabilidad, el cuidado mútuo y la reducción de riesgos a partir de facilitar un espacio para la expresión de miedos y dudas en torno a las ITS.

Materiales:

- Anexo 1 de la actividad ¿Qué sabemos? Archivo de la dinámica de Sida Studi en el siguiente QR:
- Tarjetas de ITS´s de la caja de herramientas de Sextiéndete.
- Impreso de espectro de riesgos y prácticas sexuales de Sextiéndete.



Desarrollo de la actividad:

Esta actividad está dirigida a conocer las vías de transmisión de las ITS, y a comprender sus características para tener una mirada desde la perspectiva de reducción de riesgos y capacidad de gestión, y no solo desde el temor y la prohibición.

Vamos a platicar sobre qué son las ITS, te puedes apoyar de la presentación que Sida Studi facilita en el anexo 1 de la actividad (en el QR está el acceso a esta información y los anexos correspondientes están en la parte inferior de la página).

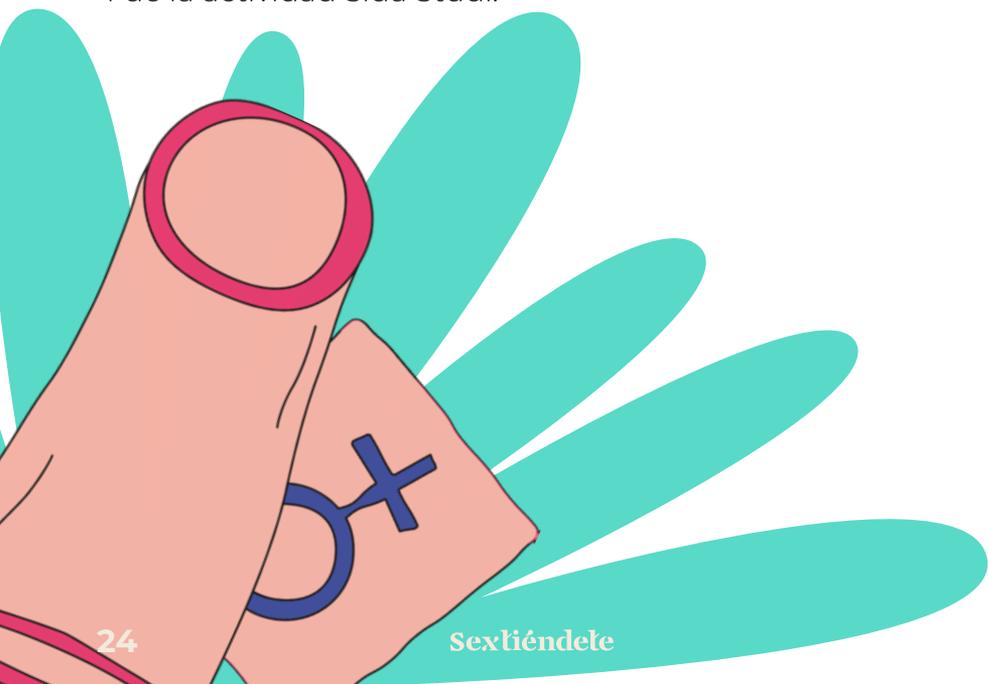
Posteriormente nos damos un espacio para jugar con las tarjetas de memorama de ITS, para ir reconociendo si son virus o bacterias y cómo es el medio de contagio.

Finalizada la explicación y el juego, nos dividiremos en grupos y repartiremos a cada grupo un Tablero de Riesgos (anexo 3 de la actividad de Sida Studi) junto con las tarjetas de ITS y las tarjetas de prácticas sexuales (anexo 2).

Se solicita que cada grupo clasifique en su tablero las prácticas sexuales **según el nivel de riesgo** de contagio de ITS, partiendo de que hay prácticas de bajo riesgo, mediano y alto riesgo.

Posterior a esa clasificación y con apoyo de las tarjetas de memorama, pondremos cada una de las posibles ITS que se pueden contraer según la práctica sexual, imaginándolas como no protegidas.

Finalizado el trabajo por equipos, se presentan los tableros ordenados de menor a mayor riesgo. Y en conjunto se revisan las respuestas y se hacen las correcciones necesarias en conjunto con su explicación y con el apoyo del tablero de riesgos de ITS y de las tarjetas del memorama. Las respuestas del tablero deberán de corresponder a las prácticas y posibilidades de transmisión de ITS especificadas en el anexo 4 de la actividad Sida Studi.



Actividad 8: Memorama ¡Sextiéndete!

OBJETIVO:

Relacionar las acciones de autocuidado en torno a una salud y sexualidad responsable, identificando enfermedades de transmisión sexual y métodos para la prevención de ITS y embarazo con el apoyo de un juego de memorama.

Materiales:

- **Memorama de caja de herramientas de Sextiéndete.**

Desarrollo de la actividad:

Se colocan todas las fichas boca abajo. El primer jugador levanta 2 fichas, si coinciden y tienen el mismo dibujo o si representa la información del método anticonceptivo o enfermedad sexual, se las lleva y lee la información en voz alta para que sus demás compañerxs escuchen y concuerden con la información, y sigue levantando otras dos. Si por el contrario no coinciden las vuelve a dejar en el mismo sitio boca abajo y pasa el turno al siguiente jugador. Gana la persona que logre el mayor número de pares de tarjetas (como en el juego tradicional de memorama).



La imagen debe de corresponder con el método de prevención descrito para hacer un par.

Actividad 9: Decisiones de autocuidado.

Actividad adaptada del archivo de dinámicas de la asociación Sida Studi.

OBJETIVO:

Esta actividad se plantea como un espacio de diálogo y reflexión grupal alrededor de temas relacionados con el cuidado, la salud sexual, el placer y principales métodos anticonceptivos. Partiendo de saberes comunes, así como de la desmitificación que suele haber alrededor de estos temas.

Materiales:

- **Anexos de actividad Decisiones de autocuidado del archivo de dinámicas de Sida Studi. Acceso en el siguiente QR:**
- **Papel rotafolio.**
- **Plumones.**



Desarrollo de la actividad:

Se dividirá el grupo de de tal forma que tengamos equipos de 6 a 8 personas en cada uno. Cada grupo tendrá un papel rotafolio y plumones con los cuales escribir, así como las tarjetas de “decisiones de autocuidado” del anexo 1 de la actividad de Sida Studi. Información y anexos en el QR de arriba.

Se da la indicación de dividir el rotafolio en dos columnas, y en un lado se coloca “de acuerdo” como título, y en el otro “en desacuerdo”.

Cada grupo debatirá cada una de las tarjetas y decidirá en dónde colocarla, en la columna “de acuerdo” o “en desacuerdo”. En caso de no llegar a un acuerdo se colocará en el medio. Es importante comentar que no importa si no se conoce la respuesta exacta, ya que el objetivo es aprender juntxs. Se hace la sugerencia de propiciar el intercambio de ideas y debate de forma respetuosa en cada grupo.

La persona que esté llevando la actividad, pasará a cada pequeño grupo a resolver dudas, plantear cuestionamientos y acompañar la reflexión.

Al finalizar la actividad, se dará espacio a la reflexión grupal y a que cada grupo comparta sus respuestas.

Aquí termina esta breve guía. Te invitamos a seguir formándote en educación sexual integral con perspectiva de género y a explorar nuestra página web de Sextiéndete en la que encontrarás información al respecto y materiales educativos descargables:

<https://educacionsexualintegral.eltelar.org/>

Bibliografía

Fundación PAS. (2018). Jóvenes lobo: Manual para el abordaje de las masculinidades desde una perspectiva de género y derechos sexuales y reproductivos [PDF]. Recuperado de [<https://fundacionpas.org/wp-content/uploads/2018/02/JOVENES-LOBO-COMPLETO-compressed.pdf>]

SIDASTUDI. (22 octubre de 1987). DOCUMENTACIÓN+ PREVENCIÓN. . Centro de Documentación y Recursos Pedagógicos Recuperado de <https://salutsexual.sidastudi.org/es/homepage>

Territorio y Feminismos. (s.f.). Guía “Mapeando el cuerpo, territorio”. Recuperado de [<https://territorioyfeminismos.org/publicaciones/guia-mapeando-el-cuerpo-territorio/>]



Anexos

Actividad 3: Dale la vuelta a la historia

Historia 1: soy Jaqueline una muchacha de 19 años, salí de casa de mis padres hace un año porque no aceptaban la relación con mi novio de 20 años. Mi hermana siempre me dice que mi novio no es bueno para mí, pero ¿Ella qué puede saber lo que es bueno para mí? mi novio me ama, dice que no puede vivir sin mi y siempre tengo que estar con él, ¿Cosa buena, no? No me deja ver a otros chicos porque dice que solo debo tener ojos para él, qué romántico.

Hace poco me enteré que estoy embarazada y aunque me da ilusión formar una familia con mi novio, siento que aún no estoy lista y tengo dudas, miedo, le planteo la opción de esperarnos un poco más, pero él quiere que lo tengamos.

Historia 2: soy July, una adolescente de 15 años, acabo de entrar a la preparatoria y siempre me encuentro con mi nuevo novio a la salida, ¡él tiene 28 años y me encanta! nos entendemos perfectamente, y es que él siempre me dice que soy muy madura para mi edad, y claro, yo siempre he tenido mentalidad de grande, ¿Cómo no nos íbamos a entender? ¡Siempre me lleva en su carro a donde yo quiero!, es perfecto! Solamente que me siento un poco presionada a tener relaciones sexuales con él, pero a decir verdad no me siento lista, pero ya soy grande, ya debería intentarlo.

Historia 3: soy Liliana, no te había contado pero estoy viendo a un muchacho, llevamos 9 meses saliendo y me daba pena decirlo porque mis papás no me dejan tener novio, y con él eso es algo bueno porque aunque le he insistido, él no quiere que definamos la relación porque quiere fluir.

A veces me siento mal porque lo vi salir con otra muchacha, ¡Y lo confronté! Primero lo negó y después dijo que no me debía nada porque no somos nada, lo amo mucho y siento que no puedo vivir sin él. Me he hecho dos veces la prueba de embarazo y salió positiva.

Historia 4: soy Raúl tengo 15 años y mis padres no aceptan mi orientación sexual, me gustan los hombres.

Se enojaron mucho conmigo cuando se enteraron, yo no les quería decir porque no lo veo necesario, si ellos no salen del closet de heterosexuales, ¿por qué yo sí? me regañaron toda la noche, pero al final me dijeron que me querían y me podrían ayudar a cambiarlo, a lo cual accedí para terminar la tortura del regaño.

Posteriormente me llevaron con un "psicólogo" de conversión para dejar de ser gay, usualmente le doy largas pero me empieza a medicar junto con su amigo psiquiatra, finjo que me tomo las medicinas pero en realidad las tiro, me da mucho coraje y por resentimiento estoy saliendo a bares gay donde me conseguí un ligue de 45 años para sentir que tengo algo de control sobre mi vida. Anoche tuvimos sexo pero yo no quería.

Manual didáctico
de la Caja de Herramientas
Sextiéndete

Sextiéndete