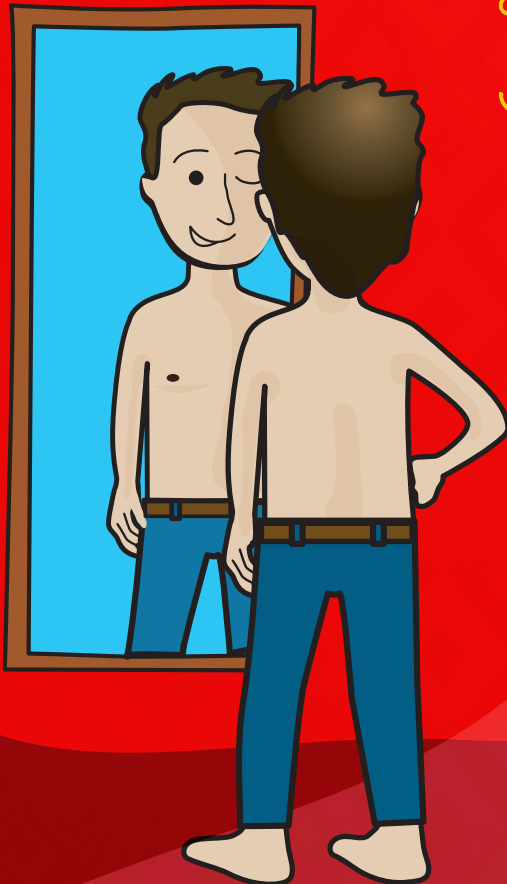


Por una  
sexualidad  
libre...

guía para la sensibilización y  
capacitación de promotoras  
y promotores juveniles en  
salud sexual

César Antonio Coria Mercado  
Ricardo E. Ayllón González  
Juan Antonio Ornelas Vázquez





# Por una sexualidad libre...

guía para la sensibilización y  
capacitación de promotoras  
y promotores juveniles en  
salud sexual

César Antonio Coria Mercado  
Ricardo E. Ayllón González  
Juan Antonio Ornelas Vázquez



 [facebook.com/censida](https://www.facebook.com/censida)

 [twitter.com/censida](https://twitter.com/censida)

**Por una sexualidad libre**

**Guía para la sensibilización y capacitación de promotoras y promotores juveniles en salud sexual**

Primera edición, 2014.

**GENDES, AC**

Minatitlán 34, Col. Roma Sur.

Delegación Cuauhtémoc. México, D.F.

Teléfono: 5584 0601

[www.gendes.org.mx](http://www.gendes.org.mx)

[info@gendes.org.mx](mailto:info@gendes.org.mx)

ISBN: 978-607-95993-8-6

# Créditos de la publicación

César Antonio Coria Mercado  
Ricardo E. Ayllón González  
Juan Antonio Ornelas Vázquez  
Autores

César Antonio Coria Mercado  
Coordinador de la publicación

# Créditos del proyecto

**César Antonio Coria Mercado**  
Coordinador del proyecto

**Ricardo E. Ayllón González**  
**Juan Antonio Ornelas Vázquez**  
Facilitadores

**S. Patricia Carmona Hernández**  
Responsable de comunicación

**Medios Comunes**  
Diseño de infográficos

**Matilti Comunicación**  
Diseño de la guía

# Agradecimientos

**L**a presente guía fue publicada gracias al apoyo del Centro Nacional para la Prevención y Control del VIH y el sida (Censida). En ella se sintetiza la experiencia de muchas personas involucradas en la educación sexual integral, la prevención del VIH, la reducción del estigma y la discriminación, la educación para la paz y la equidad de género.

Un agradecimiento especial merecen los Servicios de Salud del Estado de Querétaro, los programas estatales de VIH de Querétaro y San Luis Potosí, la Comisión Estatal de Derechos Humanos de San Luis Potosí, así como el Instituto Intercultural Ñoño, A.C., Educación y Ciudadanía A.C. (EDUCIAC) y el programa Gente Joven de Mexfam, particularmente los de las ciudades de San Juan de Río y San Luis Potosí, por todas las facilidades brindadas para la realización de las actividades del proyecto.

Finalmente, agradecemos principalmente a las y los jóvenes de Amealco, Querétaro y la ciudad de San Luis Potosí, por todo su entusiasmo, participación e interés en las distintas actividades, sin lo cual, este proyecto no hubiera alcanzado sus objetivos y culminado con una guía que hace posible dar continuidad a esta experiencia.

# Contenido

● INTRODUCCIÓN.....	11
● INTENCIONES DE LA GUÍA.....	19
Objetivo general	
Objetivos específicos	
Población objetivo	
● METODOLOGÍA.....	25
Perfil de las y los facilitadores para la instrumentación de la Guía	
Pautas y recomendaciones para el perfil y tareas del equipo de facilitación de la Guía	
Aspectos éticos a considerar	
● ORGANIZACIÓN DE LA GUÍA.....	33
● SESIÓN 1. Sexualidad y género.....	39
Marco conceptual	
Técnicas de trabajo grupal	



●	SESIÓN 2. Sexualidad y relaciones afectivo-eróticas.....	59
	Marco conceptual	
	Técnicas de trabajo grupal	
●	SESIÓN 3. Salud sexual, VIH, sida e ITS.....	77
	Marco conceptual	
	Técnicas de trabajo grupal	
●	SESIÓN 4. Estigma, discriminación y alternativas para el autocuidado.	95
	Marco conceptual	
	Técnicas de trabajo grupal	
●	ANEXO.....	112
●	BIBLIOGRAFÍA.....	123
●	Acerca de GENDES.....	126



# Introducción



Por una  
sexualidad  
libre...



# Introducción

**S**i bien en México, la epidemia del VIH y sida ha sido catalogada por el Onusida como una epidemia concentrada, que afecta principalmente a poblaciones específicas como los hombres que tienen sexo con hombre (HSH), población transgénero, personas usuarias de drogas inyectadas y personas trabajadoras sexuales; la población adolescente y joven se encuentra también dentro de las poblaciones afectadas por la epidemia por presentar situaciones de riesgo y vulnerabilidad.

De acuerdo a cifras del Registro Nacional de Casos de sida (RNCS), al corte de septiembre de 2013, el número de casos acumulados de sida en personas entre los 15 y 19 años era de 3,098, mientras que en el rango de edad 20 a 24 era de 16,450, que representan el 1.9 y 9.9 por ciento del total de casos acumulados en el país respectivamente. Si se considera que estas cifras se incrementan significativamente en los rangos de edad de 25 a 29 años (29,866 casos equivalente al 18% del total) y de 30 a 34 años (32,502 casos equivalentes al 19.5% del total), puede estar indicando que los adolescentes y jóvenes si enfrentan situaciones importantes de riesgo de infección por VIH y no están teniendo acceso al diagnóstico temprano y tratamiento oportuno. Además de indicar que las acciones de prevención y educación integral en sexualidad que se realicen en las poblaciones de 15 a 19 y de 20 a 24 años de edad (adolescentes y jóvenes) necesariamente tendrán un impacto favorable en las prácticas de riesgo y cambio de



comportamiento de las poblaciones en el rango de 25 a 34 años. El mismo Registro reporta que la vía de transmisión más frecuente para la mayoría de las poblaciones, incluyendo la de adolescentes y jóvenes entre los 15 y 24 años de edad, sigue siendo la vía sexual, lo que implica que un grupo importante de las acciones de prevención deben estar enfocadas al cambio de comportamiento relacionado con este aspecto del desarrollo humano y la salud.

Si bien en proporción, la epidemia está afectando a una mujer por cada tres hombres, en lo que respecta a las personas con VIH (virus de inmunodeficiencia humana), las mujeres enfrentan un conjunto de situaciones de vulnerabilidad asociadas al género que incrementan las posibilidades de exponerse a la infección. Asimismo, para el enfoque de nuestra organización, son las creencias y comportamientos de género asociadas a las masculinidades tradicionales y/o hegemónicas las que también están vulnerando a los hombres adolescentes y jóvenes, incrementando en su caso también su riesgo y vulnerabilidad al VIH y al sida. En el caso de ellas, esa desigualdad de género se refleja en las relaciones inequitativas de poder que viven hacia con parejas hombres, incluso en los periodos de noviazgo y enamoramiento, y las dificultades en negociar el uso del condón cuando acceden a tener relaciones sexuales. En el caso de ellos, el riesgo y la vulnerabilidad de género se refleja en el número de parejas sexuales, el inicio temprano de la vida sexual activa (debut sexual) o bien, a recurrir a la clandestinidad o al subterfugio cuando su orientación e identidad sexual, o bien su rol y expresión de género no corresponde con los estereotipos de la masculinidad hegemónica, lo que genera altas situaciones de estigma, discriminación y homofobia, ejercida por los y las pares, la familia, la comunidad y la sociedad en su conjunto.

En este contexto, era importante generar iniciativas de prevención enfocadas a los y las adolescentes y jóvenes, con un enfoque comunitario que propiciaran el cambio de comportamiento, teniendo como base la reflexión sobre cómo las creencias de género y en específico, de las masculinidades hegemónicas, están incrementando las situaciones de riesgo y vulnerabilidad ante el VIH de este sector de la población, para con ello generar y al mismo tiempo ofrecer alternativas de prevención combinada que propicien el cambio de comportamiento en los y las adolescentes y jóvenes, faciliten su acceso a insumos y servicios de prevención y atención de VIH e infecciones de transmisión sexual (ITS), como aspectos biomédicos, y al mismo tiempo propicie a largo plazo cambios estructurales en los aspectos de género que contribuyan a reducir el estigma, la discriminación y homofobia en este grupo de edad de la población.



Es en este marco surge el proyecto *Porque te quiero, me cuida* que recibió apoyo financiero del Censida en 2014 para desarrollar una iniciativa de prevención enfocada en este grupo y desarrollada en el marco de la prevención combinada.

La iniciativa también pretende dar respuesta a las recomendaciones de la Declaración Ministerial “Prevenir con Educación” (2008) que especifica la necesidad de “incrementar y fortalecer estrategias intersectoriales de educación integral en sexualidad y promoción de la salud sexual, que incluyan la prevención del VIH e ITS y en las que se complementen los esfuerzos que en el ámbito de sus respectivas responsabilidades y atribuciones se lleven a cabo”.

La metodología de la iniciativa está basada en la una propuesta desarrollada por nuestra organización para trabajar aspectos de género, masculinidad y violencia de género en el noviazgo con adolescentes y jóvenes. Dicha propuesta fue ajustada para abordar ahora género, masculinidad, prevención de VIH, sida, ITS y reducción del estigma, la discriminación y la homofobia.

La metodología está basada en tres conceptos básicos asociados al género:

**Perspectiva de género**, entendida sintéticamente como el enfoque que revisa y propone alternativas para eliminar la desigualdad entre hombres y mujeres.

**Masculinidad**, entendida como el conjunto de todos los significados, las conductas y los códigos que se construyen socialmente y que se atribuyen a lo que un hombre “debe de ser” (Connell, 1995; Kaufman, 1989). Estos códigos sociales llegan a ser parte de la subjetividad de la gran mayoría de los hombres y, generalmente, desde un enfoque tradicional, son entendidos como “mandatos” sociales que determinan su actuar como hombres (Bonaparte, 1997; Burin & Dio Bleichmar, 1999; Díaz-Loving, et al, 2007).

**Enfoque comunitario**, que implica trabajar con un grupo determinado de personas en su comunidad, en sesiones de trabajo grupal en las que se propicie la reflexión colectiva y el análisis de las diferentes categorías o conceptos a través de técnicas vivenciales y participativas, para que posteriormente sean capaces de generar cambios en sus conocimientos, creencias, actitudes y comportamientos; así como también, se conviertan en promotores comunitarios de estos mensajes o temas con sus pares, en lo cotidiano, a través de iniciativas cara a cara o más elaboradamente, en sesiones grupales.



De la respuesta al VIH, sida y las ITS, la metodología retoma aspectos relacionados con la **prevención combinada**, que trabaja los aspectos comportamentales, biomédicos y estructurales de la siguiente manera:

Los aspectos **comportamentales** se trabajan con las y los adolescentes y jóvenes a través de talleres que, con perspectiva de género, con énfasis en las masculinidades y enfoque comunitario; revisan cuatro ejes temáticos clave: género; sexualidad y las relaciones afectivo-eróticas<sup>1</sup>; salud sexual, VIH, sida e ITS; y reducción del estigma, la discriminación y alternativas para el autocuidado. La presente Guía se enfoca principalmente en los temas y técnicas utilizadas en los talleres.

Como complemento de la estrategia de talleres, el proyecto incluye elementos de las estrategias de educación de pares y líderes de opinión popular, para que con ayuda de materiales IEC<sup>2</sup> denominados “infográficos”, los y las adolescentes y jóvenes capacitados puedan realizar intervenciones cara a cara o grupales, sobre los cuatro ejes temáticos de los talleres.

Los aspectos **biomédicos** se abordarán con la distribución de insumos de prevención (condones masculinos y lubricantes) a través de la estrategia de educación de pares y líderes de opinión popular que implementan las y los promotores adolescentes y jóvenes capacitados. Además, en la estrategia de pares las y los promotores fomenten la detección temprana y atención oportuna del VIH e ITS, refiriendo a sus pares a lugares donde puedan recibir más información y acceder a servicios amigables. Es a través de la estrategia de pares, que los y las jóvenes capacitados pueden invitar a otras personas jóvenes a los talleres para que después de su capacitación y sensibilización, se sumen a la estrategias de promotores juveniles pares. La estrategia de pares se complementa con el uso de las redes sociales, una página en Facebook denominada *Por una sexualidad libre...*, que sirve como apoyo a las y los promotores para dar seguimiento a sus acciones y facilitar las acciones de referencia a los servicios de prevención y atención.

---

1. Desde GENDES, el término relaciones afectivo-eróticas se refiere a una relación que tiene -entre otras múltiples dimensiones- dos dimensiones básicas entrecruzadas que son: la afectiva (emocional) y la erótica (deseo sexual), sea en parejas heterosexuales u homosexuales. Anteponeamos lo afectivo, en términos de subrayar y promover la importancia de desarrollar el espacio emocional de los hombres jóvenes y las masculinidades alternativas, en el marco de prevenir las violencias en las relaciones de género, de noviazgo y de otro tipo de vínculos entre jóvenes, sin dejar de reconocer la importancia de la dimensión del deseo sexual en estas relaciones.

2. Materiales de información, educación y comunicación.



En paralelo, el proyecto propone establecer alianzas con los Programas Estatales de VIH del los Estados, los centros ambulatorios para la prevención y atención en sida e infecciones de transmisión sexual (capasits), instancias de salud y otras instituciones u organizaciones civiles locales que pueda ofrecer servicios de orientación, prevención y atención amigables para los y las adolescentes y jóvenes en la localidad.

Para finalizar, si bien el proyecto no implementa estrategias de prevención estructurales específicas, sí abordará dos aspectos estructurales básicos para la prevención del VIH, sida y otras ITS en la población adolescente y joven: el género, que como ya se mencionó es el eje principal de la propuesta de los talleres y las intervenciones de las y los promotores pares; y el acceso a insumos y servicios amigables para esta población, que se abordan en las intervenciones de pares y las acciones de coordinación intersectorial que se generan en cada localidad.

Fue en el marco de implementación del proyecto *Porque te quiero, me cuido*, en específico en proceso de piloteo y validación de los talleres y materiales, que las y los adolescentes y jóvenes de Amealco, Querétaro, y San Luis Potosí, San Luis Potosí; propusieron rebautizar la iniciativa como *Por una sexualidad libre...* que ahora también da nombre a la página de Facebook y la presente guía.

El nombre intenta dar alternativas a las principales problemáticas que aborda iniciativa y enfrenta la población adolescente y joven en el ejercicio de su sexualidad:

- Por una sexualidad libre... de estereotipos.
- Por una sexualidad libre... de violencia.
- Por una sexualidad libre... de VIH, sida e ITS.
- Por una sexualidad libre... de estigma y discriminación.





# Intenciones de la guía

Objetivo general

Objetivos específicos

Población objetivo



Por una  
sexualidad  
libre...



# Intenciones de la guía

## Objetivo general

Sensibilizar e incrementar los conocimientos, habilidades y actitudes de las y los adolescentes y jóvenes para la prevención del VIH, sida, ITS y la reducción del estigma, la discriminación y la homofobia en las relaciones afectivo-eróticas, desde la perspectiva de género con énfasis en las masculinidades.

## Objetivos específicos

1. Sensibilizar e incrementar los conocimientos de las y los adolescentes y jóvenes respecto del género y sus implicaciones en la vivencia de la sexualidad y las relaciones entre hombre y mujeres.
2. Sensibilizar e incrementar los conocimientos de las y los adolescentes y jóvenes respecto del las relaciones afectivo-eróticas, su importancia e implicaciones en el disfrute y ejercicio de una sexualidad más sana y placentera.
3. Sensibilizar e incrementar los conocimientos y habilidades de las y los adolescentes y jóvenes para la prevención del VIH, el sida y otras ITS, como elementos clave para el autocuidado de la salud sexual y el comportamiento sexual responsable.



4. Sensibilizar e incrementar los conocimientos de las y los adolescentes y jóvenes respecto del estigma y la discriminación para reducir su impacto, disminuir la homofobia y contribuir al respeto de sus derechos sexuales y reproductivos independientemente de su edad, orientación sexual, identidad de género y sexual.

## Población objetivo

Adolescentes y jóvenes de nivel secundaria, bachillerato y nivel superior de los diferentes sistemas educativos en México.











# Metodología

Perfil de las y los facilitadores para la instrumentación  
de la Guía

Pautas y recomendaciones para el perfil y tareas  
del equipo de facilitación de la Guía

Aspectos éticos a considerar



Por una  
sexualidad  
libre...



# Metodología

Los enfoques metodológicos utilizados en la Guía son conocidos como participativo-vivenciales: incluyen formas o herramientas socioafectivas, reflexivas y de análisis desde la *noviolencia* y el análisis de género.

Estas metodologías aportan enfoques y herramientas de intervención mediante las cuales las personas son consideradas agentes activos en la construcción de aprendizajes, actitudes y comportamientos y habilidades como el empoderamiento, el análisis/reflexión/problematización de sus relaciones sociales, de género y de sus condiciones o contextos comunitarios más inmediatos.

Constituyen también un conjunto de herramientas flexibles y adaptables a contextos y poblaciones diversas para el cumplimiento de los objetivos que se definan. Así, en esta Guía hemos incluido algunas de esas herramientas adaptándolas al ámbito escolar, formal y no formal, para trabajar con jóvenes de educación secundaria, media superior y superior, con la finalidad de apoyar la promoción y el autocuidado de la salud sexual, la prevención del VIH, el sida y otras ITS y la reducción del estigma y la discriminación.

Estas metodologías han demostrado ser un medio eficaz para involucrar a las y los adolescentes y jóvenes. Las metodologías que se proponen para ser instrumentadas se sustentan en el trabajo de un equipo de facilitación que pueda y sepa utilizar e implementar las herramientas, cuidando que todas las personas participen en un ambiente seguro, cooperativo, *noviolento* e igualitario.



## Perfil de las y los facilitadores para la instrumentación de la Guía

El papel de las y los facilitadores es altamente significativo e involucra no solamente el manejo de los temas, pues se requiere también saber cómo planificar y desarrollar las actividades y alcanzar el cumplimiento de los objetivos de sensibilizar, promover la reflexión, lograr involucrar, etc. Se requiere el dominio de actitudes y comportamientos que implican la disposición de las y los facilitadores para asumir desde lo personal y profesional el enfoque responsable de los temas que se abordarán (evitando prejuicios, evasiones y otros posibles sesgos), así como de la disposición y organización del ámbito escolar para el desarrollo adecuado de los talleres.

El papel general del equipo facilitador es sensibilizar a las y los jóvenes, a los grupos y a la comunidad escolar sobre la importancia de la prevención del VIH, el sida y otras ITS, así como las implicaciones que para lograrlo tienen la búsqueda de la igualdad de género en las relaciones afectivo-eróticas, el autocuidado de la salud sexual, la reducción del estigma, la discriminación y la homofobia. Para lo anterior se requiere lograr que las personas participantes encuentren un espacio sensible para abordar la problemática, escucha respetuosa, inclusión de nuevas formas de trato, creación de confianza, establecimiento de una comunicación clara y fluida [con las y los participantes jóvenes] a lo largo del proceso.

El equipo facilitador deberá contar con las siguientes capacidades y habilidades:

1. Sensibilización en género, es decir, contar con capacidades, habilidades y actitudes básicas relacionadas a la perspectiva de género.
2. Comprender los procesos que generan desigualdades basadas en la diferencia sexual, las orientaciones, identidades y preferencias sexuales.
3. Conocimientos sobre cómo se desarrolla la construcción social de los estereotipos de lo femenino y lo masculino.
4. Saber explicar la diferencia entre los aspectos biológicos (sexo) y los aspectos sociales (género), así como los procesos e interrelaciones entre ambos conceptos.
5. Explicar aspectos sobre sexualidad, educación de la sexualidad y el marco conceptual básico y ético para abordarla desde una perspectiva de los derechos sexuales y reproductivos de las y los jóvenes.

6. Conocimientos básicos sobre prevención del VIH, el sida y otras ITS, el estigma y la discriminación basados en el género, la edad, la orientación sexual y las identidades de género y sexuales.
7. Tener conocimientos básicos sobre el enfoque de derechos humanos desde lo teórico y desde lo vivencial.

## Pautas y recomendaciones para el perfil y tareas del equipo de facilitación de la Guía

Se presentan a continuación un par de cuadros que incluyen las pautas específicas para el perfil de las y los facilitadores en cuanto a habilidades, capacidades y actitudes, que se recomiendan para garantizar un óptimo desempeño en los procesos grupales, retomados de los programas reeducativos con hombres que ejercen violencia (Híjar y Valdez Santiago, 2010: 18-19).

### Habilidades y capacidades

- Autenticidad.
- Expresión verbal clara, precisa y sencilla.
- Capacidad de análisis y síntesis.
- Interés por su trabajo y por el grupo que conduce.
- Capacidad para despertar y conservar la atención del grupo.
- Potencial para establecer buenas relaciones interpersonales.
- Habilidad para integrar a las y los participantes y orientarles al logro de los objetivos propuestos.
- Experiencia para el manejo de situaciones difíciles.
- Capacidad y hábito de escucha.
- Creatividad para manejar situaciones imprevistas.
- Entusiasmo.
- Previsión para adelantarse a los acontecimientos y a los problemas.
- Orden para coordinar los elementos humanos, materiales y técnicos antes y después del desarrollo de las sesiones de trabajo.
- Saber preguntar.



### Actitudes que facilitan el proceso de aprendizaje:

- Utilizar mensajes claros y sencillos.
- Capacidad de escucha y de aclarar las reacciones del grupo.
- Expresar instrucciones claras y precisas para la realización de las actividades.
- No criticar, evitar enjuiciar las personalidades de las y los participantes, ni sus opiniones, hasta donde sea posible; evitar actitudes de recolocarlas en el lugar de víctimas (resignación, conmiseración).
- Considerar que se puede estar equivocada/o, o no contar con toda la información y aceptar estos límites.
- Limitar la utilización de términos vagos, ambiguos, generalizaciones, etc.
- Intentar ser lo más objetiva/o posible.
- No manipular al grupo para que acepte sus opiniones como únicas y válidas.
- Ser congruente en sus actos con lo que enseña en el grupo.
- Administrar el tiempo de la sesión (por tanto del grupo) adecuadamente.
- Respetar la individualidad de cada integrante del grupo.
- Actuar con responsabilidad y ética.
- Asumir una actitud sencilla, accesible y sensible.
- Manejar la comunicación no verbal.
- Desarrollar la habilidad para captar los mensajes no verbales del grupo.
- Saber captar situaciones específicas y tener un manejo asertivo de éstas.

### Aspectos éticos a considerar

En tanto que las metodologías de en las que se basa esta propuesta contienen una base vivencial, que implica el abordaje de experiencias subjetivas sobre las problemáticas en la vivencia de la sexualidad y las relaciones afectivo-eróticas, en tal sentido, es importante considerar algunas pautas éticas mínimas que son recomendadas para el trabajo grupal que hemos adaptado para la Guía, a saber:

1. Confidencialidad: establecer un compromiso de respeto con la información personal y los testimonios de las y los participantes.
2. Privacidad en las sesiones: planear y establecer un espacio físico seguro que facilite la comunicación e interacción de las y los participantes sin el riesgo de ser escuchadas por personas que no estén participando en los talleres.
3. Prevenir la re-victimización de las mujeres y/o las personas que manifiestan pertenecer a alguna de las poblaciones clave o de la diversidad sexual: evitar cualquier trato indigno o comportamiento violento contra ellos y ellas; por ejemplo, burlas, comentarios peyorativos, gestos o palabras que minimicen o justifiquen la violencia, expresiones de duda sobre su dicho, etcétera.
4. Respetar los términos del encuadre: hora de inicio y terminación de las sesiones, confidencialidad, privacidad, etcétera.









# Organización de la guía



Por una  
sexualidad  
libre...



# Organización de la guía

La presente Guía *Por una sexualidad libre...* está organizada en cuatro temas, a saber:

***Sexualidad y género.***

***Sexualidad y relaciones afectivo-eróticas.***

***Salud sexual, VIH, sida e ITS.***

***Estigma, discriminación y alternativas para el autocuidado.***

Tales rubros constituyen la base temática que se desarrolla en los talleres, cada sesión cuenta con objetivos específicos por tema.

Los cuatro temas son abordados en sesiones desde una lógica secuencial, en donde cada tópico está relacionado con un marco conceptual y se abordan desde los siguientes enfoques: *perspectiva de género, promoción de la salud sexual y derechos sexuales y reproductivos* como ejes transversales para el desarrollo e instrumentación de la Guía.

Cada tema está integrado básicamente por dos bloques: el primero centrado en el marco conceptual de cada tema, y el segundo centrado en las técnicas para el trabajo grupal que se utilizan para abordar los diferentes subtemas de cada sesión.



## Cuadro general de temas y marcos conceptuales

### **Tema 1** *Sexualidad y género*

*Marco conceptual:* sexualidad, categoría de género, diferencia sexo-género, asignación, estereotipos e identidad de género, aproximación a las masculinidades.

### **Tema 2** *Sexualidad y relaciones afectivo-eróticas*

*Marco conceptual:* sexualidad, relaciones afectivo-eróticas, erotismo.

### **Tema 3** *Salud sexual, VIH, sida e ITS*

*Marco conceptual:* salud sexual, autocuidado de la salud sexual, VIH, sida y otras ITS, prácticas sexuales de riesgo, sexo seguro y sexo protegido.

### **Tema 4** *Estigma, discriminación y alternativas para el autocuidado*

*Marco conceptual:* poblaciones en riesgo y vulnerabilidad al VIH, sida y otras ITS, los estereotipos de género como base de la homofobia, la misoginia, el estigma y la discriminación; los derechos sexuales de las y los jóvenes como alternativas para enfrentar el estigma y la discriminación.



Por una  
**sexualidad**  
libre...

Los temas y subtemas de cada sesión son abordados con las siguientes técnicas para el trabajo grupal.

Tabla de la estructura de la propuesta: sesiones y técnicas de trabajo grupal

SESIÓN 1: Sexualidad y género	SESIÓN 2: Sexualidad y relaciones afectivo-eróticas
Iniciales con cualidades (presentación y conocimiento)	Canasta de frutas (conocimiento)
Encuadre, expectativas, acuerdos	Recuento de la sesión 1
¿Cómo son las mujeres y cómo son los hombres?	Placer sin riesgos: sensorama
¿Cómo viven su sexualidad las personas jóvenes?	Respiración - relajación
Yo me doy <i>buentrato</i> cuando... (autocuidado)	Esto es un abrazo
Qué aprendí, cómo me sentí, a qué me comprometo (cierre)	Yo doy <i>buentrato</i> cuando... (autocuidado)
	Qué aprendí, cómo me sentí, a qué me comprometo (cierre)
SESIÓN 3: Salud sexual, VIH, sida e ITS	SESIÓN 4: Estigma, discriminación y alternativas para el autocuidado
Me pica aquí	Cintas de prejuicios
Recuento de la sesión 2	Recuento de la sesión 3
¿Qué es la salud sexual?	¿Qué es el estigma y la discriminación?
Mapa del cuerpo, 1ª parte. Prácticas de riesgo	Una persona clave en la familia
Mapa del cuerpo, 2ª parte. Sexo seguro y sexo protegido	¿Cómo enfrentar el estigma y la discriminación?
Yo me cuido cuando... (autocuidado)	Yo te quiero cuando... (autocuidado)
Qué aprendí, cómo me sentí, y a qué me comprometo (cierre)	Me voy de viaje... (cierre)







# Sesión 1: Sexualidad y género



Por una  
sexualidad  
libre...





# Sesión 1. Sexualidad y género

Objetivo	<i>Sensibilizar e incrementar los conocimientos de las y los adolescentes y jóvenes respecto del género y sus implicaciones en la vivencia de la sexualidad y las relaciones entre hombres y mujeres.</i>	
1. Iniciales con cualidades (presentación y conocimiento)	Conocer los nombres de los y las participantes e irlos involucrando en la temática a desarrollar.	25'
2. Encuadre, expectativas, acuerdos	Tener la forma de participación y desarrollo del taller que les gustaría a las y los participantes.	35'
3. ¿Cómo son las mujeres y cómo son los hombres?	Conocer los estereotipos y las identidades de género como las características que se les da a cada sexo.	60'
4. Receso		15'
5. ¿Qué es sexualidad?	Establecer una definición común del concepto de sexualidad.	20'
6. ¿Cómo viven su sexualidad las personas jóvenes?	Indagar en las conductas y pensamientos que las personas jóvenes tienen acerca de la sexualidad.	40'
7. Yo me doy <i>buentrato</i> cuando... (autocuidado)	Reflexionar sobre la importancia del tema en el autocuidado de su persona.	20'
8. Qué aprendí, cómo me sentí, a qué me comprometo (cierre)	Valorar los aprendizajes, emociones y compromisos personales que generaron a partir de la sesión.	25'



## Marco conceptual

Los conceptos de esta sesión están relacionados con aspectos de la sexualidad y el género.

**Sexualidad:** es una dimensión fundamental de la condición humana presente durante toda la vida, abarca el sexo, las identidades y los papeles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción (OMS, 2006).

### Género

La perspectiva de género se ha incorporado como una de las bases conceptuales más importantes para el sustento de las ciencias sociales contemporáneas porque se trata de una visión sobre las relaciones humanas, más específicamente, de una mirada crítica sobre las relaciones inter e intra genéricas, sea entre femenino/masculino, en un nivel, o mujeres/hombres, en otro nivel (Serret, 2008:15). Es un enfoque que profundiza en el análisis de cómo se configuran esas diferenciaciones binarias, para evidenciar, entre otros efectos, la manera en que los seres humanos adquieren procesos de diferenciación jerárquica, es decir, cómo se construyen relaciones de poder "...que muestran claras asimetrías que se generan y reproducen en todas las esferas de la vida."<sup>1</sup>

La mirada de género tiene sus antecedentes en la historia del movimiento político-intelectual que se conoce en el mundo contemporáneo como *feminismo*, cuyas aportaciones se realizaron, en principio, por autoras y colectivos desde el siglo XVII, visibilizando las contradicciones de los procesos de la Ilustración en la Europa occidental, mediante las luchas, reflexiones, ideas y posturas éticas, así como críticas al paradigma androcéntrico de humanidad<sup>2</sup>, mismo que excluye a las mujeres y a todo lo considerado femenino y simboliza las diferencias como desigualdades.

El feminismo es un movimiento social y político que hoy continúa construyendo una nueva sociedad basado en el derecho a la igualdad en el ejercicio de los derechos humanos. Instrumentar la perspectiva de género como marco de análisis permite mostrar los efectos diferenciales de esos fenómenos para las

---

1 Ver Torres Falcón (2010: 81)

2 Véase Lagarde, (1996) para una crítica feminista de ese sentido y visión androcéntrico y patriarcal de la humanidad que excluye, subordina; y la construcción de una propuesta de equivalencia humana para el desarrollo de las humanas y los humanos.

mujeres y para los hombres, así como proponer las alternativas de hacer y de actuar para intervenir y transformar esa complejidad de problemas, situaciones y condiciones injustas y desiguales para las mujeres y para los hombres, con efectos en todas las dimensiones de las realidades sociales.

### **Categoría de género**

La aplicación de la perspectiva de género en el ámbito de las intervenciones sociales y educativas, debe considerar la implicación de algunos retos básicos que están entrelazados:

1. La priorización de las mujeres. El sistema patriarcal, es decir, el sistema que exalta al hombre y lo masculino sobre la mujer y lo femenino, invisibiliza a las mujeres al masculinizar el lenguaje, los sistemas de prestigio y los privilegios hacia los hombres y lo masculino.
2. Las relaciones sociales siguen atravesadas, en la actualidad, por un sistema concreto y simbólico imaginario de poder/dominación que subordina y oprime a las mujeres y a lo considerado como femenino. Por tanto, es importante tener muy en cuenta que la diferencia de género no es inocua, sino que se traduce siempre en desigualdad, en el ejercicio de un poder injusto (Serret, 2008: 52).
3. El género requiere de contextos. En virtud de que es una construcción histórica, variable y relacional, es algo central y en otras ocasiones algo marginal en la vida de las personas, e implica no sólo atención en las mujeres sino también enfocar la atención en los hombres concretos y en la construcción de las masculinidades "...y debe ir acompañado de otros conceptos e indicadores, como clase social, edad, condición étnica...", laboral, espacio geográfico -rural/urbano, etc. (Lamas, 2003:8).

### **Sexo y género<sup>3</sup>**

---

<sup>3</sup> Aunque se hace una distinción entre sexo y género, también es importante considerar que, como categorías, son construidas y atravesadas por la cultura y que, como tales, permean influencias entre las construcciones de ambos conceptos; por ejemplo, la construcción del género en nuestras sociedades es generalmente dicotómica o binómica, es decir, se considera que hay mujeres u hombres, femenino o masculino. Recientemente se han empezado a visibilizar otras variantes de género o mezclas entre estas dos posibilidades. Esa misma lógica binaria se aplica al sexo, se considera de forma paradigmática que solamente existen dos sexos y todavía es difícil visibilizar otras posibilidades de estados sexuales intermedios o mezclados.



Desde este enfoque, para dar cuenta del significado del concepto de género es importante hacer una distinción y definición del concepto de sexo.

Por **género** se alude a una categoría o término como el conjunto o sistema de significados, normas, prácticas, representaciones construidas por lo social con base en características relacionadas con el sexo de las personas. En otros términos, el género hace referencia "...a la fabricación cultural e histórica de lo femenino y lo masculino, la cual se define como conjunto de prácticas, ideas y discursos relativos a la feminidad y la masculinidad, que determinan el tipo de características consideradas socialmente como masculinas (adjudicadas a los hombres) y como femeninas (adjudicadas a las mujeres). Este conjunto de prácticas también determina una serie de comportamientos asociados a tales características que derivan en atribuciones sociales impuestas a uno y otro sexo, involucrando relaciones de poder y desigualdad" (Leñero Llaca, Hernández Gázquez, y Ramírez Arriola, 2011:18).

Por **sexo** se alude a la categoría o término que hace referencia al conjunto de características y procesos biológicos tendientes a diferenciar la especie humana en hembras o machos, no obstante, hay personas que pueden tener ambas características o una mezcla o un estado intermedio entre esas dos posibilidades. El sexo se compone de varios niveles: sexo cromosómico (tener X o tener Y); sexo gonadal (tener ovarios/producir óvulos y tener testículos/producir espermatozoides); el sexo hormonal, tener predominantemente estrógenos o testosterona. Además de algunas otras características anatómico-fisiológicas.

El género es un organizador básico tanto de la vida como de las relaciones de las personas en diferentes ámbitos, espacios, instituciones. Impone papeles y modelos de lo que se debe ser y hacer como mujeres y como hombres. Para entender mejor la forma en la que se da este ordenamiento de las relaciones sociales y los efectos que produce –como la violencia– revisaremos cuatro de las bases o prácticas sociales de este ordenamiento genérico:

- La asignación de género.
- Los estereotipos de género.
- La identidad de género.
- Los roles de género.

**Asignación de género:** es la práctica de realizar un primer nombramiento de un ser humano como niña o niño, como *femenino* o *masculino*, a partir de ver sus órganos genitales (fundamentalmente externos), ver la vulva o ver el escroto y el pene. Excepcionalmente esta práctica se encuentra en dificultades cuando se ve en el dilema de tener qué decidir ante la llegada de un ser humano con genitales externos mezclados o ambiguos.

**Estereotipos de género:** son otras prácticas o institución social y cultural. Consiste en establecer un sistema de atributos, características y expectativas sociales consideradas propias de niñas, de niños, de mujeres, de hombres, de lo *femenino*, de lo *masculino*, se traduzcan en normas *fijas* y *obligadas*, en un deber ser, o una convención social y, finalmente, en una imagen o modelo (inherente, esencial, inmutable) asignado a mujeres y hombres. Es un modelo que opera también como parámetro para imponer *prohibiciones*, *permisos*, *privilegios* y *obligaciones* que, se supone, deben cumplirse en el comportamiento y la personalidad del ser mujer u hombre. Estos modelos de “deber ser”, son desiguales y jerárquicos, se refuerzan y transmiten por los medios de comunicación, las familias, las comunidades, las escuelas, etc.

**Identidad de género:** es otra institución que se construye en el contexto social, no se nace con ella, sino que se llega a ser hombre o mujer en función de las experiencias de vida a lo largo de todo el ciclo vital de la persona. La identidad es un proceso en constante transformación e implica una vivencia subjetiva, en otras palabras, es la condición de sentirse o asumir la pertenencia a un género, sea mujer, sea hombre. La identidad se va constituyendo por procesos de significación de la percepción, la autopercepción y el reconocimiento de los y las otras en un contexto social.

La identidad de género también se expresa mediante prácticas y discursos diversos como los religiosos, científicos, políticos, mediáticos, de la opinión pública, filosóficos, teóricos, patriarcales, académicos, sociales, culturales, individuales, que producen y reproducen ideologías de lo que es significa ser mujeres u hombres, a través de códigos culturales como las creencias, valores, papeles de género o roles y los estereotipos o prototipos de los *femenino* y de los *masculino*.

**Roles de género:** son un sistema o conjunto de funciones y prescripciones sociales y culturales de lo que se deber hacer, actuar y comportarse de acuerdo a lo considerado como *femenino*, o *masculino* en un cierto contexto social. “Estas funciones y papeles están distribuidos de manera jerarquizada, desigual y no equitativa” (M. Leñero Llaca, 2010:23).



**Masculinidad:** entendida ésta en su modalidad tradicional, como el conjunto de las características y normas de lo que debe ser, hacer y no hacer un hombre; los comportamientos, las emociones que aprende a expresar o a reprimir; las creencias que asume –como “ser más fuerte”- y su identificación, o no, con ese esquema.

La aproximación desde *las masculinidades*, así, en plural, implica visibilizar que existen diversas formas de ser hombres –y en específico de ser hombres jóvenes- y cuestionar cómo se dan las asimetrías en las relaciones de género, los contextos y las prácticas que construyen cierto tipo de identidades masculinas hegemónicas (dominantes, predominantes, tradicionales, machistas) y las posibilidades de practicar formas contrahegemónicas o alternativas de construir *el ser hombre* y lograr, desde ahí, el establecimiento de relaciones basadas en el respeto, la intimidad, la afectividad, la igualdad de trato y la *noviolencia*.

Muchas de estas creencias –tanto las de hombres tradicionales como las de hombres que intentan ser menos machistas- llevan a muchos sujetos a ejercer las violencias, sean físicas, sexuales o las emocionales, como los micromachismos<sup>4</sup>, cuando sienten amenazado el poder y control que, suponen, deben ejercer sobre sus parejas, pues el esquema no permite la insubordinación; y todo esto se encuentra anclado en los modelos estereotipados, normativizados en un *deber ser* rígido dominante de masculinidad, que se reproduce y se exige en todos los ámbitos sociales.

---

4 De acuerdo al autor Luis Bonino son aquellas “prácticas de dominación masculina cotidianas e imperceptibles que se dan en el orden de lo micro”.

# Técnicas de trabajo grupal

## Iniciales con cualidades (presentación y conocimiento)

**Tema:** Sexualidad y género.

**Objetivo:** Conocer los nombres de los y las participantes e irlos involucrando en la temática a desarrollar.

**Material:** Ninguno.

**Tiempo:** 25'

**Situación física requerida:** Espacio amplio.

**Grado de riesgo:** Bajo.

### Instrucciones o pasos a seguir:

1. Pida a las y los jóvenes que se coloquen en un círculo de pie.
2. Indique que se presenten de la siguiente manera: cada participante dirá su nombre y además agregará una cualidad que considere posea y que inicie con la misma letra que su nombre.
3. Empieza la persona facilitadora dando un ejemplo con su propio nombre y su cualidad, pide empezar a alguien del grupo de forma voluntaria, para después continuar con las personas que están a su derecha.
4. Será importante observar el grado de integración grupal y el nivel de conocimiento de las y los participantes, para fomentar un clima grupal cálido, que estimule la participación.
5. Si alguna persona decide presentarse con alguna cualidad que no coincida con la inicial de su nombre, se respeta la elección hecha por esa persona, validando la cualidad.
6. Es muy importante estar al tanto de las cualidades que se mencionan y si se dicen algunos defectos en lugar de la cualidad solicitada, se le pide a la persona que busquen una y que la expresen. Es posible apoyar a la persona a identificarla.



## Procesamiento y cierre:

En la técnica se anima a cada participante a presentarse y a identificar sus cualidades.

Después de preguntarle al grupo cómo se sintió durante la presentación, se indica la importancia de conocer el nombre de cada participante como una manera de ir formando grupo y reconocer que, a pesar de que escoger cualidades distintas, todas son importantes y complementarias para el desarrollo del taller.

## Encuadre, expectativas, acuerdos

**Tema:** Sexualidad y género.

**Objetivo:** Tener la forma de participación y desarrollo del taller que les gustaría a las y los participantes.

**Material:** Plumones, rotafolios y cinta adhesiva.

**Tiempo:** 35'

**Situación física requerida:** Espacio amplio.

**Grado de riesgo:** Bajo.

## Instrucciones o pasos a seguir:

1. Se les pide que formen tres equipos de trabajo, se les puede dividir del uno al tres, tratando de que haya el mismo número de personas en cada equipo.
2. Se les entrega una hoja de rotafolio, plumones y cinta adhesiva.
3. Cada equipo tendrá una pregunta distinta, la comentarán y escribirán sus conclusiones.
4. La pregunta del equipo uno será ¿qué voy a aportar al taller?, la pregunta del equipo dos será ¿cómo me gustaría que fuera?, y la pregunta del equipo tres será ¿qué espero del taller?



5. Se les da 10 minutos de tiempo para comentar y escribir. Al finalizar, se dan 5 minutos a cada equipo para exponer lo escrito.
6. Mientras cada equipo habla, el resto escucha y al finalizar puede agregar algo si lo considera necesario.

## Procesamiento y cierre:

En la pregunta uno ¿qué voy a aportar al taller?, se busca que cada equipo escriba lo que de manera individual y grupal aportarán a las sesiones del taller, haciendo un trabajo colectivo.

En la pregunta dos ¿cómo me gustaría que fuera?, se pretende construir de manera grupal los acuerdos de convivencia necesarios para el trabajo a realizarse.

A partir de las propuestas de los participantes, se pueden establecer los siguientes acuerdos básicos

- Respeto a todas las personas participantes y a sus opiniones, sin importar que sean diferentes entre sí. Al ser un espacio con una metodología vivencial, no hay respuestas o comentarios buenos o malos, correctos o incorrectos.
- Turnos para hablar, por lo que habrá que pedir la palabra y no interrumpir a quien esté participando, enfatizándose la importancia de la escucha para una adecuada comunicación.
- Tener el celular en modo silencio, para no interrumpir al taller. Si necesitan realizar o recibir alguna llamada, atenderla fuera del salón.
- Hablar en primera persona, es decir, hablar de las propias experiencias e ideas, sin interpretar lo que le pase al grupo o a sus participantes, con lo que se invita a hacerse responsable de las propias percepciones y opiniones y, por tanto, a evitar la generalización.
- La confidencialidad, es decir, que las opiniones y experiencias que sean compartidas dentro del taller por las y los participantes, son confidenciales y deben permanecer y comentarse exclusivamente en el taller, por lo que se exhorta a cada participante de no comentarlo fuera del espacio y tiempo de las sesiones.



- La participación y corresponsabilidad, de manera que los aportes que cada persona haga al grupo serán muy importantes para construir un espacio de confianza y aprendizaje. En este sentido, las personas facilitadoras serán las responsables de coordinar las actividades grupales, pero la manera en que se desarrolle y el diálogo que se genere será también una contribución colectiva.
- Voluntariedad, esto significa que cada ejercicio puede ser o no realizado por las y los participantes del grupo, ya que partimos del ejercicio de la libertad y del propio auto-cuidado, por lo que cada persona puede decidir en algún momento no realizar algún ejercicio; sin embargo, se le comenta que si decide no realizar la actividad en turno, respete el trabajo del resto de las y los participantes, promoviéndole un ejercicio de auto-observación para que analice por qué decidió no participar.
- Se habla también de las características del taller, es decir, que serán cuatro sesiones de cuatro horas, se indica el horario, las características del lugar.
- Se ponen a consenso las ideas propuestas por los y las participantes del grupo y de las personas facilitadoras y se explica la importancia del compromiso asumido por cada persona con el grupo para llevar a cabo los acuerdos.
- El rotafolio con los acuerdos es colocado en un lugar visible del espacio durante las cuatro sesiones. En caso de que en algún momento del taller no sean cumplidos los acuerdos, se abrirá un espacio en el taller para hablar de la situación, refrendarlos y/o complementarlos.

Por último en la pregunta tres ¿qué espero del taller? se espera que cada equipo exprese sus expectativas del taller. En este punto es muy importante escuchar y eliminar las falsas expectativas que se tengan al respecto.

## ¿Cómo son las mujeres y hombres?

**Tema:** Sexualidad y género.

**Objetivo:** Conocer los estereotipos y las identidades de género como las características que se les da a cada sexo.

**Material:** Rotafolios, plumones y cinta adhesiva.

**Tiempo:** 60'

**Situación física requerida:** Espacio amplio.

**Grado de riesgo:** Medio. Es importante propiciar un espacio de respeto y diálogo entre las opiniones, para que no exista una polarización entre hombres y mujeres que resulte en una “guerra de sexos”, lo cual es contrario al objetivo de la técnica y el taller.

### Instrucciones o pasos a seguir:

1. Se divide el grupo en hombres y mujeres, para que se formen dos equipos de mujeres y dos de hombres.
2. Cada equipo debe discutir y responder una primera pregunta, por un lado los hombres responden: ¿Cómo son las mujeres? Y las mujeres responden: ¿cómo son los hombres? En cartulinas o rotafolios deberán escribir sus respuestas. Se dan 10 minutos para este trabajo en equipos.
3. Después se realiza la exposición de la siguiente manera: cada equipo coloca su rotafolio en la pared y comentan lo ahí escrito. Al finalizar cada equipo, se les pide que pongan atención a las sensaciones que pueden estar sintiendo al escuchar lo expresado por los equipos.
4. A continuación cada equipo debe discutir y responder la segunda pregunta, los hombres responderán, ¿cómo son los hombres? Y las mujeres, ¿cómo son las mujeres? En cartulinas o rotafolios deberán escribir sus respuestas. Se dan 10 minutos para este trabajo en equipos.
5. Cada equipo comenta lo escrito y se les pide que pongan atención a las sensaciones que pueden estar sintiendo al escuchar lo expresado por los equipos.



6. Después se realiza una discusión temática en las que se comenta si se observan diferencias entre hombres y mujeres.
7. Durante la discusión es importante insertar el tema de la diferencia sexo-género, la construcción social del género y las relaciones de poder.

### Preguntas generadoras:

- ¿Cómo son las mujeres?, ¿cómo son los hombres?, ¿observan diferencias entre hombres y mujeres?
- ¿Esas características se pueden invertir?, ¿las de mujeres a hombres y viceversa?, ¿por qué se dan esas diferencias?, ¿las diferencias son vividas de la misma forma por mujeres y por hombres?, ¿quiénes viven mayor desigualdad y violencia?, ¿cómo se va construyendo una sociedad machista?, ¿qué mandatos tienen los hombres y las mujeres?

### Procesamiento y cierre:

Durante el procesamiento del taller se van comparando las características que escribieron para hombres y mujeres. Por ejemplo, si dicen que los hombres son rudos, se pregunta: ¿las mujeres pueden ser rudas? Y se van comparando las principales características mencionadas.

A continuación se inserta una reflexión teórica sobre género, sexo y relaciones de poder, con el apoyo de una presentación electrónica que contenga los principales conceptos de manera clara y debidamente sustentada.

Las diferencias que pueden existir entre hombres y mujeres pueden ser analizadas a partir de los conceptos de sexo y género, en donde el sexo se refiere a todas aquellas diferencias que existen en los cuerpos de hombres y mujeres y que no pueden ser invertidas, en cambio, el género se refiere a la manera en que la sociedad nos construye mujeres y hombres a partir de ciertos mandatos y estereotipos que minimizan a las mujeres respecto de los hombres, creando relaciones de poder que generan condiciones de desigualdad y violencia. Al finalizar se hace un resumen con las principales ideas.

## ¿Qué es la sexualidad?

**Tema:** Sexualidad y género.

**Objetivo:** Establecer una definición común del concepto de sexualidad.

**Material:** Papelógrafos o cartulinas, plumones y cinta adhesiva.

**Tiempo:** 20'

**Situación física requerida:** Espacio amplio para la actividad.

**Grado de riesgo:** Bajo.

### Instrucciones o pasos a seguir:

1. Se les pide que formen pequeños equipos de trabajo del mismo número de personas.
2. A continuación se les reparten hojas de rotafolio, plumones y cinta adhesiva.
3. Cada equipo tendrá que responder la pregunta ¿qué es la sexualidad? Cada integrante del equipo comenta lo que sepa al respecto y tratarán de llegar a una misma definición.
4. Al finalizar cada equipo lo comparte al grupo.

### Preguntas generadoras:

- ¿Cómo se sintieron trabajando en equipo ese tema?, ¿fue fácil o difícil? y ¿por qué?

### Procesamiento y cierre:

Se escucha a cada equipo y se va construyendo una definición colectiva de la sexualidad. Al final se refuerza la definición con conceptos que el equipo de facilitación puede aportar.



## ¿Cómo viven su sexualidad las personas jóvenes?

**Tema:** Sexualidad y género.

**Objetivo:** Indagar en las conductas y pensamientos que las personas jóvenes tienen acerca de la sexualidad.

**Material:** Hojas para rotafolio o cartulinas, plumones y cinta adhesiva.

**Tiempo:** 40'

**Situación física requerida:** Espacio amplio para la actividad.

**Grado de riesgo:** Bajo.

### Instrucciones o pasos a seguir:

1. Se forman equipos integrados por hombres y equipos integrados por mujeres, después en una hoja para rotafolio pida que escriban todas las cosas que se les ocurra para representar lo siguiente:
2. El grupo de hombres, ¿cómo viven su sexualidad las mujeres? y el grupo de mujeres, ¿cómo viven su sexualidad los hombres?
3. Al finalizar se comenta en forma grupal.
4. Se les pide que identifiquen alguna sensación que vayan teniendo al escuchar a los equipos.

### Preguntas generadoras:

- ¿Qué relaciones afectivo-eróticas existen o puede haber entre jóvenes?
- ¿Quién o quiénes la conforman?
- ¿Qué acuerdos hay?, ¿son hablados o sólo se asumen?
- ¿Qué se puede y qué no se puede hacer?
- ¿Cuál es su duración?
- ¿Cuáles las hacen más los hombres y cuáles las mujeres?
- ¿En qué consisten este tipo de relaciones afectivo-eróticas?

- ¿Las personas que participan en este tipo de relaciones están de acuerdo o existe algún tipo de coerción?

### Procesamiento y cierre:

En una primera parte de la reflexión grupal, se buscará identificar las diferentes formas de vivir la sexualidad de ellas y ellos, así como sus principales características, por lo que se puede preguntar sobre cómo se dan, con el fin de que las y los jóvenes identifiquen y clarifiquen sus dinámicas de relación.

En un segundo momento, se van contrastando las formas de vivir su sexualidad, con los mandatos de género y la importancia de construir relaciones desde el consenso y el respeto.

### Yo doy buentrato cuando...

**Tema:** Autocuidado.

**Objetivo:** Reflexionar sobre la importancia del tema en el autocuidado de su persona.

**Material:** Ninguno.

**Tiempo:** 25'

**Situación física requerida:** Espacio de trabajo amplio.

**Grado de riesgo:** Medio.

### Instrucciones o pasos a seguir:

1. Pida a las personas participantes que tomen una hoja blanca y la doblen por la mitad y al desdoblarla tomen un lado como el frente a esta parte se le llamara "ejercicios de autocuidado"
2. Solicite que al frente, en el extremo izquierdo, registren la frase "Yo me doy buentrato cuando..." y la completen agregando dos o tres situaciones que favorezcan esta afirmación relacionándola con los aspectos relevantes del tema revisado en esta sesión.





3. Posteriormente, integre tres o cuatro equipos para las personas participantes compartan sus ejercicios y seleccionen los dos o tres aspectos que les parecen los más importantes a considerar para completar la frase.
4. En sesión plenaria, pida a los equipos que compartan sus ejercicios para con ello, reforzar y concluir los aspectos revisados en el módulo.

### Procesamiento y cierre:

Se reflexiona sobre las distintas maneras en que se puede dar *buentrato* a nivel personal, su importancia con el autocuidado y la autoestima, además de verlo como una forma de reconocerse como una persona valiosa y merecedora de cuidados.

Es muy importante alentar a las personas participantes a escribir más de una forma de bientratarse, sugiriéndole algunas y dejando a su consideración si la toman o la dejan.

### Qué aprendí, cómo me sentí, y a qué me comprometo

**Tema:** Cierre.

**Objetivo:** Valorar los aprendizajes, emociones y compromisos personales que generaron a partir de la sesión.

**Material:** Ninguno.

**Tiempo:** 30'

**Situación física requerida:** Espacio libre.

**Grado de riesgo:** Bajo.

### Instrucciones o pasos a seguir:

1. Pida a las y los participantes que formen un círculo.
2. Solicite una persona voluntaria para iniciar el ejercicio, y de esa persona hacia la derecha, cada una contestará alguna de las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendí?
  - ¿Cómo me sentí?
  - ¿A qué me comprometo?
3. Precise que la respuesta debe ser breve, de ser posible en una sola palabra; y para que haya variedad de respuestas, procuren contestar a una pregunta diferente a la que contestó la persona que les precedió.
  4. El ejercicio concluye cuando cada participante compartió su respuesta a alguna de las preguntas.
  5. Una variante del ejercicio, es utilizar una pelota (o un objeto que se pueda lanzar y cachar de una persona a otra). Quien lanza la pelota decide a qué pregunta debe contestar la persona elegida para recibir la pelota. Una vez que dé su respuesta, quien cacha la pelota continua el ejercicio lanzando la pelota y otra pregunta a otra persona. La condición es que la pelota se lance a personas que no han participado aún, y que la pregunta elegida no sea la misma que le pidieron contestar a la persona en turno. El ejercicio concluye cuando todas, o la mayoría de las personas, hayan participado.

### Preguntas generadoras:

- ¿Qué aprendí?
- ¿Cómo me sentí?
- ¿A qué me comprometo?

### Procesamiento y cierre:

El objetivo del ejercicio a nivel individual es reflexionar sobre las tres preguntas independientemente de cual les toque contestar verbalmente; a nivel grupal es compartir las emociones, aprendizajes y retos que generaron los temas de la sesión; y a nivel de la personas que facilitan, contar con una percepción general de los aspectos que fueron más significativos y útiles para el grupo.





# Sesión 2: Sexualidad y relaciones afectivo-eróticas



Por una  
sexualidad  
libre...



## Sesión 2. Sexualidad y relaciones afectivo-eróticas

### Objetivo

*Sensibilizar e incrementar los conocimientos de las y los adolescentes y jóvenes respecto del las relaciones afectivo-eroticas, su importancia e implicaciones en el disfrute y ejercicio de una sexualidad más sana y placentera.*

1. Canasta de frutas (conocimiento)	Reactivar la energía de las y los participantes para entrar en un mejor ambiente de trabajo grupal.	15'
2. Recuento de la sesión 1	Reflexionar sobre los temas relevantes de la sesión anterior.	15'
3. Placer sin riesgos: sensorama	Reflexionar sobre el concepto de erotismo y placer en las relaciones afectivo-eróticas, a través del las distintas sensaciones del cuerpo y el uso de los sentidos.	60'
4. Respiración - relajación	Identificar al cuerpo como fuente de disfrute y bienestar.	15'
5. Receso		15'
6. Esto es un abrazo	Analizar las distintas expresiones del afecto e identificar como estas se ven afectadas por los estereotipos de género.	60'
7. Yo doy buentrato cuando... (autocuidado)	Reflexionar sobre la importancia del tema en el autocuidado de la salud sexual.	30'
8. Qué aprendí, cómo me sentí, a qué me comprometo (cierre)	Valorar los aprendizajes, emociones y compromisos personales que generaron a partir de la sesión.	30'



## Marco conceptual

Los conceptos de esta sesión están relacionados con aspectos de la sexualidad, incluyendo el erotismo y las relaciones afectivo-eróticas.

**Sexualidad:** también se expresa y experimenta en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones. Además de ser una interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, culturales, políticos, éticos, legales, históricos, así como religiosos y espirituales (OMS, 2006).

**Erotismo:** Elemento de la sexualidad consistente en la posibilidad de vivir, generar y compartir una o varias formas de placer, deseo, excitación y orgasmo (Barrios, 2011).

**Relaciones afectivo – eróticas:** Es una relación de cariño e intimidad entre personas que sienten atracción física y emocional, y deciden compartir sus experiencias (Castro y Cacique, 2010).

**Orientación sexual:** Es la organización específica del erotismo, la atracción emocional, afectiva, física y/o sexual, y el establecimiento de relaciones íntimas y sexuales con otra persona en relación con su género. La orientación sexual representa una característica personal que es independiente de la identidad y del rol de género. Por lo tanto, la identidad o expresión de género de una persona no permite hacer inferencias con respecto a su orientación sexual.

El sexo, la identidad de género, la expresión de género y la orientación sexual de una persona representan cuatro características individuales diferentes. Son conceptualmente independientes una de otra y pueden presentarse en una amplia gama de posibles combinaciones.

La orientación sexual existe a lo largo de un continuo que va desde lo heterosexual principalmente (atracción fundamentalmente hacia personas del género contrario) hasta lo homosexual principalmente (atracción fundamentalmente hacia personas del mismo género) con diversas formas de bisexualidad entre estos extremos.



# Técnicas de trabajo grupal

## Canasta de frutas

**Tema:** Actividad de distensión. Recordatorio lúdico de los nombres de las personas integrantes del grupo y del equipo de facilitación.

**Objetivo:** Reactivar la energía de las y los participantes para entrar en un mejor ambiente de trabajo grupal.

**Material:** Ninguno.

**Tiempo:** 15'

**Situación física requerida:** Espacio amplio y sillas.

**Grado de riesgo:** Bajo.

### Instrucciones o pasos a seguir:

1. Las y los participantes se sientan en círculo. La persona facilitadora se encuentra en el centro sin lugar y comienza explicando las consignas: cuando ella, o la persona que esté en el centro, diga el nombre de una fruta y señale a alguien, la persona señalada deberá responder de la siguiente manera:
  - a. Limón-limón: tendrá que decir el nombre de la persona que está a su derecha.
  - b. Naranja-naranja: debe decir el nombre de la persona sentada a su izquierda.
  - c. Fresa-fresa: debe decir su nombre.
  - d. Mango-mango: el nombre de la persona que está en el centro sin lugar.
  - e. Canasta de frutas: todas las personas cambian de lugar y la persona que quede sin lugar en el centro continúa el juego.
2. Si alguien se equivoca o lo dice de forma lenta, debe cambiar el lugar con la persona facilitadora y pasa al centro para continuar el juego.



## Preguntas generadoras:

- ¿Cómo se sintieron durante el juego?
- ¿Alguien perdió en el juego?

## Procesamiento y cierre:

Este juego pertenece a la metodología de Educación para la Paz y tiene como propósito la formación de grupo, en donde un primer paso es recordar el nombre de todas las personas y reconocerlas. Al mismo tiempo, cambia la dinámica de los juegos en donde suele haber una persona que pierde y tiene que salir del juego, en cambio, este juego incluye a todas las personas.

## Fuente:

Técnica “Limón-limón” tomada del libro “La alternativa del juego II. Juegos y dinámicas de educación para la paz” del Seminario de Educación para la Paz, Madrid, 2000.

## Recuento de la sesión anterior

**Tema:** Contenidos de la sesión anterior.

**Objetivo:** Reflexionar sobre los temas relevantes de la sesión anterior.

**Material:** Ninguno.

**Tiempo:** 10’

**Situación física requerida:** Espacio libre.

**Grado de riesgo:** Bajo.

## Instrucciones o pasos a seguir:

1. En plenaria, pida a diferentes personas participantes que ayuden a recordar los conceptos y temas más relevantes de la sesión anterior.

## Preguntas generadoras:

- ¿Cuáles fueron los principales temas abordados en la sesión anterior?
- ¿Qué importancia tienen en la vida de las y los adolescentes y jóvenes?

## Procesamiento y cierre:

A lo largo de las intervenciones de cada participante, quien facilita deberá subrayar los temas más importantes de la sesión anterior, que estén directamente relacionados con el tema de la presente sesión.

Si durante las participaciones hay imprecisiones, dudas o confusión sobre algunos conceptos o temas, haga las aclaraciones necesarias de forma respetuosa y favoreciendo la participación de diferentes integrantes del grupo.

Para facilitar este ejercicio, puede recurrir a los contenidos del infográfico que corresponde al tema de dicha sesión.

## Placer sin riesgos (Sensorama)

**Tema:** Erotismo.

**Objetivo:** Reflexionar sobre el concepto de erotismo y placer en las relaciones afectivo-eróticas, a través de las distintas sensaciones del cuerpo y el uso de los sentidos.

**Material:** Diferentes frutas, con tamaño, texturas, aromas y sabores diversos.

**Tiempo:** 60'

**Situación física requerida:** Espacio para que las personas puedan sentarse en el suelo.

**Grado de riesgo:** Medio. Por ser un ejercicio en el que las personas pueden trabajar en parejas en donde uno(a) de las participantes tiene los ojos cerrados o vendados, es recomendable advertir que el toque entre las personas debe ser respetuoso, procurando que la persona no se sienta vulnerable por el hecho de no poder ver. Quien durante el ejercicio le toque acompañar, hay que hacerle



consciente que su rol es de cuidar a su pareja, al tiempo que le pone al alcance los elementos con los que puede explorar sus sensaciones corporales.

### **Instrucciones o pasos a seguir:**

1. Pida a las personas participantes que elijan otra personas con la que les gustaría trabajar, ya sea porque le conocen o les inspira confianza.
2. A cada pareja pídale que elijan quien tendrá el rol "A" y quién el rol "B".
3. Pida que busquen un lugar cómodo dentro del espacio donde se puedan sentar en el suelo.
4. Entregue a cada pareja un paliacate (o pañuelo) y pida a la persona con el rol "A" que se tape los ojos con él.
5. Una vez que todas las personas "A" tengan los ojos vendados, ponga una música ambiental suave, y llame a las personas con el rol "B" para que se acerquen a un espacio aparte.
6. Entregue a las personas "B" una fruta e indíqueles que vuelvan frente a su pareja y una vez allí, vayan siguiendo sus instrucciones.
7. Continúe el ejercicio pidiendo a las personas "A" que de ser necesario, se descubran los antebrazos.
8. Después, pida a las personas "B" que comiencen el ejercicio, recorriendo suavemente la fruta que les tocó, por los antebrazos de la persona "A". Al mismo tiempo, pida a la persona "A" que se relaje, respire profundamente e intente conectar con las sensaciones que experimenta.
9. Para continuar, pida a la persona "B" que acerque la fruta a la nariz de la persona "A" para que esta pueda percibir el aroma.
10. Después de un tiempo, pida ahora a la persona "B" que coloque la fruta en las manos de la persona "A", para que la toque, identifique su forma, su temperatura y textura, utilizando diferente zonas de la piel como las manos, los antebrazos y la cara.
11. A continuación, pida a la personas "A" que devuelva la fruta a la persona "B", quien hará lo necesario para que la persona "A" pueda degustar el sabor de la fruta.

12. Para completar la experiencia, pida a las personas “A” que se quiten el paliacate (o pañuelo) y se lo entregue a “B” para intercambiar los roles.
13. Repita todos los pasos anteriores, con la única variante de que “B” elija una fruta diferente de la que le tocó durante su turno.

### Preguntas generadoras:

- ¿Cómo se sintieron durante el ejercicio?
- ¿Qué sensaciones les resultaron agradables y cuáles desagradables?
- ¿Cómo se sintieron con el trato que les dio la persona que les acompañaba, mientras tenían los ojos vendados?
- ¿Cómo se sintieron cuando tuvieron el rol acompañar y facilitar que la otra persona pudiera experimentar las distintas sensaciones?
- ¿Qué relación consideran que tiene este ejercicio con la sexualidad, las relaciones de afecto, atracción y placer?

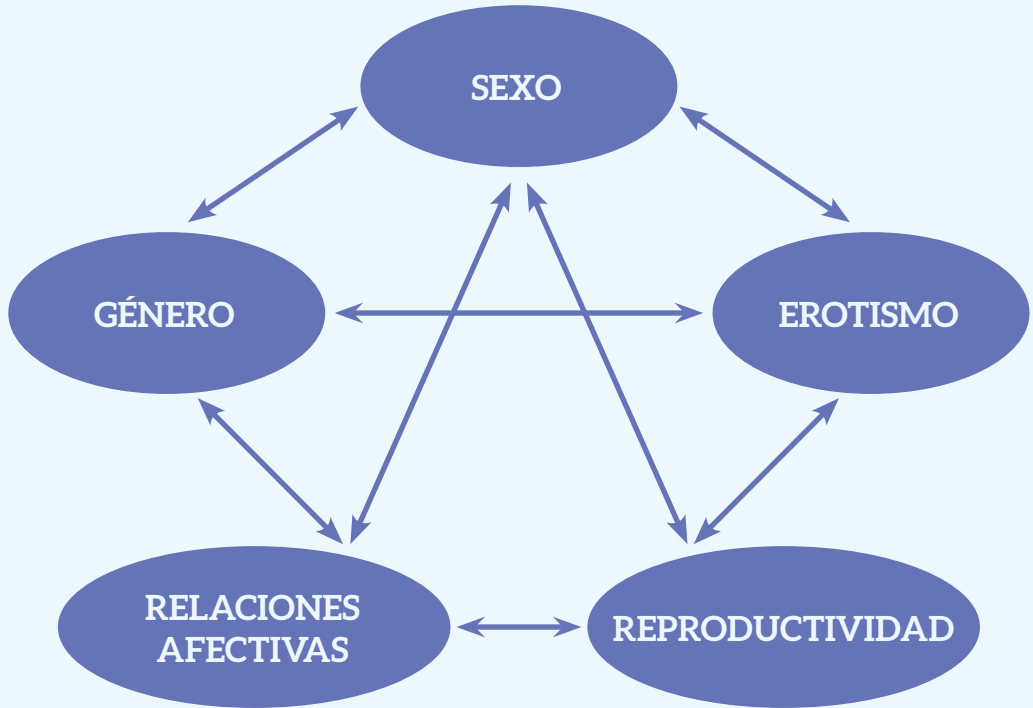
### Procesamiento y cierre:

Para cerrar, en plenaria, se comparte con las personas participantes que son las relaciones afectivo-eróticas y como pueden ser estas mucho más saludables y placenteras si se construyen y experimentan a través del diálogo, el autoconocimiento y conocimiento de la(s) otra(s) persona(s), acompañados del respeto, la búsqueda de las relaciones igualitarias y el *buentrato*.

Para facilitar estas reflexiones, puede utilizar los contenidos y las imágenes del infográfico que corresponden a esta sesión. Asimismo, puede complementar el concepto de sexualidad, revisado en la sesión anterior, utilizando el diagrama de sexualidad elaborado por David Barrios, en el que se explica que la sexualidad está integrada por aspectos como el sexo, género, erotismo, relaciones afectivas y la reproductividad. De allí que en la sexualidad entren en juego otros elementos como las orientaciones sexuales, las identidad de género y las identidades sexuales.



# Sexualidad



David Barrios G.

*Fuente:*

Técnica adaptada del Libro "Psicoerotismo femenino y masculino" de Fina Sanz.

## Respiración relajación

**Tema:** El cuerpo.

**Objetivo:** Identificar al cuerpo como fuente de disfrute y bienestar.

**Material:** Ninguno.

**Tiempo:** 15'

**Situación física requerida:** Espacio amplio.

**Grado de riesgo:** Bajo.

### Instrucciones o pasos a seguir:

1. Pida a las personas participantes que se sienten en su lugar con los pies bien puestos en el piso y la espalda recta colocando su mano derecha en el pecho y la izquierda en el abdomen.
2. Después solicite que tomen una inhalación profunda y al exhalar digan la frase “este soy yo” y repitan 10 veces el mismo proceso.
3. Para finalizar, se les pide que sigan en la misma posición, pero y ahora, al inhalar, sólo piensen “yo” y al exhalar piensen “soy” sin expresar ninguna palabra, y repitan el proceso 10 veces.

### Procesamiento y cierre:

Para concluir, pida a las y los participantes que se queden con las sensaciones que les provocó este último ejercicio, e intente identificar las semejanzas y diferencias con relación a la vivencia del sensorama.

Subraye que nuestro cuerpo es una de las bases de nuestras sensaciones, emociones, fantasías y deseos, y que en la medida en que aprendemos a conocerlo, aceptarlo y cuidarlo, es mucho más probable que procuremos lo mismo hacia las personas con las que compartimos una relación afectivo-erótica.





## Este es un abrazo

**Tema:** Masculinidades.

**Objetivo:** Analizar las distintas expresiones del afecto e identificar como estas se ven afectadas por los estereotipos de género.

**Material:** Ninguno.

**Tiempo:** 30'

**Situación física requerida:** Espacio amplio.

**Grado de riesgo:** Alto. Al ser un ejercicio de contacto corporal que cuestiona mandatos de masculinidad, algunas personas, generalmente hombres, pueden sentirse confrontados, por lo que en caso de ser necesario se recuerda el acuerdo de que la realización de los pasos de los ejercicios es voluntaria.

### Instrucciones o pasos a seguir:

1. Se hace un círculo con todas las personas de pie.
2. Será importante observar el lugar que tienen los hombres, de manera que el lugar que ocupen dentro del círculo sea lado a lado. En caso de que no sea así, se les pide a los hombres colocarse juntos dentro del círculo.
3. Se les indica que se les dará un mensaje y deberán transmitirlo como el juego de "teléfono descompuesto".
4. El primer mensaje que envía la persona "A" (la o el facilitador) a la persona "B" que se encuentre a su derecha, es: "Éste es un abrazo", y la persona "A" le da un abrazo y la persona "B" lo recibe, debiendo responder con la frase "¿un qué?", a lo que la persona "A", que lo envió, responde nuevamente: "un abrazo" y le da otro abrazo. Después la persona "B", le dice a la persona "C", a su derecha: "Éste es un abrazo" y la persona "C" le pregunta: "¿un qué?" y la persona "B" le responde: "un abrazo" y le da un abrazo. Después la persona "C" le dice a la persona "D": "Éste es un abrazo", dando continuidad a la misma dinámica y así sucesivamente hasta que todas las personas hayan recibido su abrazo.

5. Después a la izquierda, la persona facilitadora envía el mensaje “ésta, es una caricia” y rozará con la mano la mejilla de la persona siguiente, siguiendo la misma dinámica.
6. Una vez terminada la ronda anterior, la dinámica se repite ahora con la frase “este es un beso” y dando un beso a la persona que se tiene a la derecha.
7. En el momento de realizar las dinámicas consiguas, las personas facilitadoras, deberán observar las reacciones grupales: si hay risas y en qué momentos, cómo es la reacción de hombres al tener que darse un abrazo, acariciarse y darse un beso, cómo son esos besos y esos abrazos, cuáles son las diferencias entre mujeres y hombres al darse el abrazo, caricias y el beso.
8. Después de terminar de enviar los mensajes por el grupo, se inicia la reflexión plenaria usando las preguntas generadoras.

### Preguntas generadoras:

- ¿Qué observaron?
- ¿Sucedió algo diferente entre hombres y mujeres?
- ¿Por qué reímos?
- ¿Cómo se sintieron los hombres?, ¿cómo es el contacto corporal entre hombres?, ¿cómo es la expresión de afecto y emociones en hombres?, ¿cuáles mensajes sociales se imponen a los hombres?

### Procesamiento:

A partir de las experiencias expresadas por las y los participantes durante el ejercicio, se promueve una reflexión alrededor de la construcción social de las masculinidades, la masculinidad hegemónica y el vínculo de la masculinidad con la violencia.

Las masculinidades aluden al conjunto de atributos, valores, conductas y funciones que les son dadas a los hombres como “esenciales” en una determinada



cultura y sociedad. La masculinidad hegemónica es un proceso de búsqueda permanente y reafirmación constante de asimetrías en las relaciones entre hombres y mujeres y entre los hombres.

De manera que un reconocimiento social importante se relaciona con el control del cuerpo y del dolor, al suprimir la expresión de afectos y emociones consideradas como “femeninas”. Así, se busca una posición de privilegios y primacía ante mujeres y otros hombres, a través del control, el dominio y el ejercicio de la violencia. Para profundizar en los elementos teóricos, puede consultarse el marco conceptual y el glosario.

### **Fuente:**

Adaptación de la técnica “Este es un abrazo”, tomada del libro “La alternativa del juego I. Juegos y dinámicas de educación para la paz” del Seminario de Educación para la Paz, Madrid, 2000.

### *Yo me cuido cuando... (autocuidado)*

**Tema:** Revisión individual del tema con relación al autocuidado.

**Objetivo:** Reflexionar sobre la importancia del tema en el autocuidado de la salud sexual.

**Material:** Hojas blancas y plumas.

**Tiempo:** 30'

**Situación física requerida:** Sillas, algunas mesas y espacio amplio.

**Grado de riesgo:** Medio. Si bien es un ejercicio individual, que cada participante decide en que nivel lo comparte o no con el resto de los participantes; la reflexión de estos temas puede despertar inquietudes alrededor de la propia vivencia de la sexualidad, la orientación sexual y las prácticas sexuales realizadas en el pasado independientemente si éstas se han expresado con algunas personas o abiertamente. Por ello se recomienda poner atención en la reacción individual y grupal durante el desarrollo del ejercicio y estar dispuesto a contestar algunas dudas adicionales sobre el tema, o referir a las y los adolescentes y jóvenes a los servicios donde se les puede proporcionar información y servicios más personalizados relativos a estos temas.

## Instrucciones o pasos a seguir:

1. Pida a las personas participantes que retomen su hoja con su ejercicio de autocuidado de la sesión anterior con las frases “Yo me doy buen trato cuándo...”
2. Solicite que en el extremo derecho de esa misma página, registren la frase “Yo doy buen trato cuando...” y la completen agregando dos o tres situaciones que favorezcan esta afirmación relacionándola con los aspectos relevantes del tema revisado en esta sesión.
3. Posteriormente, se integran 3 o 4 equipos para las personas participantes compartan que les pareció relevante a la hora de realizar estos ejercicios y seleccionen colectivamente dos o tres aspectos que les parezcan útiles a considerar para construir relaciones afectivo-eróticas más saludables y placenteras, y en general, para el disfrute de una sexualidad más plena y sin riesgos.
4. En sesión plenaria, pida a los equipos que compartan algunas de sus reflexiones, para con ello, reforzar y concluir los aspectos revisados en la sesión.

## Preguntas generadoras:

- ¿Qué nos parece relevante de esta sesión, que nos ayuda a mejorar nuestras relaciones afectivo-eróticas?
- ¿Qué nos parece relevante de esta sesión, que nos puede ayudar a ejercer y disfrutar nuestra sexualidad?

## Qué aprendí, cómo me sentí, y a qué me comprometo

**Tema:** Cierre.

**Objetivo:** Valorar los aprendizajes, emociones y compromisos personales que generaron a partir de la sesión.

**Material:** Ninguno.



**Tiempo:** 30'

**Situación física requerida:** Espacio libre.

**Grado de riesgo:** Bajo.

### **Instrucciones o pasos a seguir:**

1. Pida a los participantes que formen un círculo.
2. Solicite una persona voluntaria para iniciar el ejercicio, y de esa persona hacia la derecha, cada una contestará alguna de las siguientes preguntas:
  - ¿Qué aprendí?
  - ¿Cómo me sentí?
  - ¿A qué me comprometo?
3. Precise que la respuesta debe ser breve, de ser posible en una sola palabra; y para que haya variedad de respuestas, procuren contestar a una pregunta diferente a la que contestó la persona que les precedió.
4. El ejercicio concluye cuando cada participante compartió su respuesta a alguna de las preguntas.
5. Una variante del ejercicio es utilizar una pelota (o un objeto que se pueda lanzar y cachar de una persona a otra). Quien lanza la pelota decide a qué pregunta debe contestar la persona elegida para recibir la pelota. Una vez que dé su respuesta, quien cacha la pelota continua el ejercicio lanzando la pelota y otra pregunta a otra persona. La condición es que la pelota se lance a personas que no han participado aún, y que la pregunta elegida no sea la misma que le pidieron contestar a la persona en turno. El ejercicio concluye cuando todas, o la mayoría de las personas hayan participado.

## Preguntas generadoras:

- ¿Qué aprendí?
- ¿Cómo me sentí?
- ¿A qué me comprometo?

## Procesamiento y cierre:

El objetivo del ejercicio a nivel individual es reflexionar sobre las tres preguntas independientemente de cuál les toque contestar verbalmente; a nivel grupal es compartir las emociones, aprendizajes y retos que generaron los temas de la sesión; y a nivel de las personas que facilitan, contar con una percepción general de los aspectos que fueron más significativos y útiles para el grupo.





# Sesión 3: Salud sexual, VIH, sida e ITS



Por una  
sexualidad  
libre...





## Sesión 3. Salud sexual, VIH, sida e ITS

**Objetivo** *Sensibilizar e incrementar los conocimientos y habilidades de las y los adolescentes y jóvenes para la prevención del VIH, el sida y otras ITS, como elementos clave para el autocuidado de la salud sexual y el comportamiento sexual responsable.*

1. Me pica aquí	Favorecer la confianza e interacción entre las personas participantes.	15'
2. Recuento de la sesión 2	Reflexionar sobre los temas relevantes de la sesión anterior.	10'
3. ¿Qué es la salud sexual?	Identificar el significado del concepto "salud sexual" y su relación con los temas del presente módulo.	20'
4. Mapa del cuerpo, 1ª parte. Prácticas de riesgo	Identificar las prácticas de riesgo y situaciones de vulnerabilidad que exponen a cada población al VIH y las ITS.	60'
5. Receso		15'
6. Mapa del cuerpo, 2ª parte. Sexo seguro y sexo protegido	Identificar las prácticas de "sexo seguro" y "sexo protegido" que conocen las personas participantes.	60'
7. Yo me cuido cuando... (autocuidado)	Reflexionar sobre la importancia del tema en el autocuidado de la salud sexual.	30'
8. Qué aprendí, cómo me sentí, y a qué me comprometo (cierre)	Valorar los aprendizajes, emociones y compromisos personales que generaron a partir de la sesión.	30'



## Marco conceptual

Los conceptos de esta sesión están relacionados con los aspectos de autocuidado de la salud sexual.

**Salud sexual:** es el proceso permanente para alcanzar el bienestar físico, emocional, social y cultural relacionado con la sexualidad.

**Autocuidado:** es el proceso personal de búsqueda del bienestar relacionado con la prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS), el VIH, el sida y los embarazos no planeados; así como el uso correcto de insumos de prevención y métodos anticonceptivos.

Implica entre otros puntos:

- Buscar información actualizada y científica sobre estos temas.
- Valorar situaciones de vulnerabilidad y riesgo.
- Acudir a servicios de apoyo, diagnóstico y atención oportuna.
- Practicar el sexo seguro y el sexo protegido.
- Contar con insumos de prevención (condones masculinos, femeninos y lubricantes a base de agua).

**Infecciones de transmisión sexual (ITS):** son aquellas infecciones que se adquieren por tener relaciones sexuales sin protección con personas portadoras. Los microorganismos que las causan pueden ser hongos, parásitos, protozoarios, bacterias, y virus, que se albergan en los órganos sexuales y otros lugares que a veces intervienen en las prácticas sexuales.

De acuerdo al microorganismo que las genera, las principales ITS podrían organizarse de la siguiente manera:

- **Hongos:** candidiasis.
- **Parásitos:** pediculosis.
- **Protozoarios:** tricomoniasis.
- **Bacterias:** gonorrea, sífilis y clamidia.

- **Virus:** herpes genital, virus de papiloma humano (VPH), virus de inmunodeficiencia humana (VIH), hepatitis B y C.

De acuerdo al tipo de síntomas o lesiones que generan, las principales ITS podrían organizarse de la siguiente manera:

**Úlceras:** sífilis y herpes genital.

**Tumoraciones (verrugas):** virus de papiloma humano.

**Secreción (uretral, vaginal, anal, bucal):** gonorrea, clamidia y tricomoniasis.

**Comezón:** pediculosis.

Aún con lo anterior es importante mencionar que algunas de las ITS son asintomáticas en los hombres o las mujeres, o bien, los síntomas son temporales o se presentan cuando la infección ya está muy avanzada.

Por lo anterior, es importante que además de la autoexploración, si se está consciente de haber tenido una práctica de riesgo, es necesario acudir al servicio médico y practicar los análisis clínicos correspondientes para cada caso. En el caso del VIH, actualmente existen pruebas rápidas de diagnóstico, que pueden realizarse en organizaciones de la sociedad civil y los Capasits.

**VIH:** son las siglas del virus de inmunodeficiencia humana (VIH), el agente infeccioso causante del sida. Las personas que adquieren el virus pueden pasar un largo periodo sin síntomas, sin que ello implique que no es posible que lo transmitan a otras personas.

Las **vías de transmisión del VIH** son:

- **Sanguínea:** por contacto con sangre infectada con el virus o el uso de objetos punzocortantes que contengan residuos de sangre con VIH.
- **Sexual:** por contacto con fluido corporales como líquido pre-eyaculatorio, semen, fluidos vaginales y sangre, principalmente durante las relaciones sexuales.
- **Perinatal:** de la madre al hijo(a) durante el embarazo, parto o durante la lactancia, a través de la leche materna.



**Sida:** son la siglas del síndrome de inmunodeficiencia adquirida (sida) que se presenta en una etapa avanzada de la infección por VIH, en la cual el sistema inmunitario o de defensas del organismo se ve seriamente afectado, favoreciendo la presencia de diferentes infecciones oportunistas<sup>5</sup>.

Si bien durante muchos años el VIH y el sida se presentaban juntos (VIH/sida), actualmente se les aborda por separado porque para el primero, hay una serie de acciones de prevención que se sugieren para evitar que las personas entren en contacto con el virus, y para el segundo, el tratamiento antirretroviral en personas con VIH ha resultado una estrategia eficaz para evitar que la persona llegue a esta fase de deterioro de su sistema inmunitario.

**Prácticas de riesgo:** son aquellas prácticas sin protección que se realizan durante las relaciones sexuales y que implican contacto con fluidos corporales y mucosas de los órganos sexuales, boca y ano.

**Sexo seguro:** es el conjunto de prácticas durante un encuentro sexual en la que se evita el contacto directo con fluidos corporales (en el caso del VIH) o de piel con piel, en el caso de algunas ITS. Entre estas prácticas se encuentran principalmente los besos, las caricias, el *faje* y en el caso de VIH, la masturbación mutua.

**Sexo protegido:** es el uso de mecanismos de barrera (condón masculino, condón femenino o *sexipack* -lámina plástica-) empleados durante las relaciones sexuales para evitar el intercambio de fluidos corporales.

**Insumos de prevención:** son los productos utilizados para la prevención de ITS, incluyendo el VIH, que también son útiles para la prevención de embarazos no planeados. Los principales insumos de prevención son los condones masculinos, femeninos y el lubricante a base de agua.

---

5 Pueden definirse como una enfermedad causada por un patógeno que habitualmente no afecta a las personas con un sistema inmune sano.

# Técnicas de trabajo grupal

## Me pica aquí

**Tema:** Actividad de distensión.

**Objetivo:** Favorecer la confianza e interacción entre las personas participantes.

**Material:** Ninguno.

**Tiempo:** 15'

**Situación física requerida:** Espacio amplio.

**Grado de riesgo:** Medio. Al existir contacto físico entre las y los participantes, será importante remarcar que este contacto debe ser respetuoso.

### Instrucciones o pasos a seguir:

1. Quien facilita, inicia el ejercicio completando la frase “yo soy... (agregando su nombre) “y me pica aquí... ( tocándose una parte de su cuerpo -la mejilla, el hombro, la nuca, etc.)
2. La persona que continúe el ejercicio deberá completar la frase “él/ella es... (y mencionar el nombre de quien facilita)... “y le pica aquí...” (tocándole en la parte del cuerpo que esa persona se tocó; y enseguida completará las frases del punto 1 diciendo su nombre y la parte que considera que “le pica”...
3. El resto de las personas deberán continuar el ejercicio completando las frases con los nombres y tocando a todas las personas que le precedieron; cerrando su turno completando la frase con su nombre y tocando la parte del cuerpo que imaginariamente “le pica”.
4. El ejercicio concluye cuando todas las personas hayan participado.

### Preguntas generadoras:

- ¿Cómo se sintieron en el ejercicio?
- ¿Cómo se han sentido en el taller?
- ¿Tienen alguna duda de lo que hemos visto hasta ahora?



## Procesamiento y cierre:

Se pregunta a las personas cómo se sintieron durante el ejercicio, si fue difícil o fácil hacerlo, y se habla de cómo se han sentido en el grupo durante las dos sesiones anteriores.

## Fuente:

Adaptación de la técnica “Me pica aquí” tomada del libro “La alternativa del juego I. Juegos y dinámicas de educación para la paz”, del Seminario de Educación para la Paz, Madrid, 2000.

## Recuento de la sesión anterior

**Tema:** Contenidos de la sesión anterior.

**Objetivo:** Reflexionar sobre los temas relevantes de la sesión anterior.

**Material:** Ninguno.

**Tiempo:** 10'

**Situación física requerida:** Espacio libre.

**Grado de riesgo:** Bajo.

## Instrucciones o pasos a seguir:

1. En plenaria, pida a diferentes personas participantes que ayuden a recordar los conceptos y temas más relevantes de la sesión anterior.

## Preguntas generadoras:

- ¿Cuáles fueron los principales temas abordados en la sesión anterior?
- ¿Qué importancia tienen en la vida de las y los adolescentes y jóvenes?

## Procesamiento y cierre:

A lo largo de las intervenciones de cada participante, quien facilita deberá subrayar los temas más importantes de la sesión anterior, que estén directamente relacionados con el tema de la presente sesión.

Si durante las participaciones hay imprecisiones, dudas o confusión sobre algunos conceptos o temas, haga las aclaraciones necesarias de forma respetuosa y favoreciendo la participación de diferentes integrantes del grupo.

Para facilitar este ejercicio, puede recurrir a los contenidos del infográfico que corresponde al tema de dicha sesión.

## ¿Qué es la salud sexual?

**Tema:** Salud sexual.

**Objetivo:** Identificar el significado del concepto “salud sexual” y su relación con los temas del presente módulo.

**Material:** Hojas para rotafolio, marcadores de colores.

**Tiempo:** 20’

**Situación física requerida:** Espacio libre amplio.

**Grado de riesgo:** Bajo.

## Instrucciones o pasos a seguir:

1. En plenaria, con base en una lluvia de ideas, pida a las personas participantes que den su definición del concepto “salud sexual”.
2. Con las distintas intervenciones, redacte en una hoja para rotafolio una definición del concepto, que contribuya a que a partir de este momento, todas las personas participantes compartan un mismo significado para este concepto.





## Procesamiento y cierre:

Quien facilita o alguna de las personas participantes lee en voz alta la definición elaborada por el grupo y para finalizar, quien facilita resalta la relación que este concepto tiene con la sexualidad y las relaciones afectivo-eróticas.

## Mapa del cuerpo, la parte. Prácticas de riesgo

**Tema:** Prácticas de riesgo para la transmisión del VIH, sida y otras ITS.

**Objetivo:** Identificar las prácticas de riesgo y situaciones de vulnerabilidad que exponen a cada población al VIH y las ITS.

**Material:** Hojas para rotafolio o pliegos de papel craft, marcadores de colores (preferentemente negro, azul, rojo y verde para cada equipo), cinta adherible (masking tape).

**Tiempo:** 60'

**Situación física requerida:** Espacio libre amplio, para que los equipos puedan extender el material, marcar la silueta de alguna de las personas participantes y realizar de forma colectiva cada una de las instrucciones.

**Grado de riesgo:** Medio. Es muy importante que durante la realización de la técnica se estimule la participación, propiciando que se hable de las partes del cuerpo, las prácticas sexuales y las infecciones de transmisión sexual como coloquialmente las conocen las y los adolescentes y jóvenes. Sin embargo, hay que poner atención que estas expresiones no se utilicen durante el ejercicio para molestar o intimidar a ninguna de las personas participantes.

## Instrucciones o pasos a seguir:

1. Pida a las personas que formen 4 grupos y asigne a dos de ellos, una de las poblaciones clave más afectadas por la epidemia del VIH (elija entre hombres gay, personas transgénero o trabajadoras sexuales), y a los otros dos, asigne dos de las poblaciones en situación de vulnerabilidad (mujeres jóvenes y hombres jóvenes).
2. Solicite que en un pliego de papel craft o uniendo tres hojas para rotafolio (unidas con cinta adherible), dibujen la silueta del cuerpo de una

de las personas participantes, y en ella dibujen los rasgos de una persona desnuda de la población que les tocó trabajar (el dibujo puede ser tan detallado o general como el equipo decida).

3. Solicite que sobre la silueta, marquen con color azul o morado, las zonas del cuerpo que esa persona utiliza para sentir o producir placer sexual, a sí mismo o a otra persona.
4. En cada zona marcada con ese color, deberán escribir las prácticas que esa población realiza para sentir o generar placer sexual.
5. Ahora, pida que sobre la silueta marquen con color rojo o naranja, las zonas del cuerpo que pueden ser vías de transmisión o lugares donde se manifiesten algunos de los síntomas de una infección de transmisión sexual, incluyendo el VIH, por realizar las prácticas antes señaladas. Es importante que junto a esa marca escriban los nombres de las ITS que se pueden adquirir o manifestarse en esa parte del cuerpo a partir de las prácticas allí señaladas.

### Preguntas generadoras:

En plenaria, cada equipo reflexionará y compartirá la respuesta a las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las prácticas sexuales más frecuentes en esta población y con que otros nombres las llaman?
- ¿Cuáles de esas prácticas son de riesgo para la transmisión de ITS, incluidas el VIH y sida?
- ¿Cuáles son las ITS que conocen y cómo las llaman?
- ¿Cuáles son los argumentos o razones que utilizan esa población para tener estas prácticas?

### Procesamiento y cierre:

Después de la presentación de cada equipo, facilite una sesión plenaria en la que se clarifique cuáles son las ITS más frecuentes, cuáles son las vías de trans-



misión y qué se puede hacer para facilitar su identificación, diagnóstico y tratamiento. Subraye el hecho de que no se trata de volverse en especialistas en los nombres e identificación de cada una de ellas, sobre todo porque algunas tienen síntomas similares o simplemente son asintomáticas en algunos casos.

Por ello, es importante resaltar la valoración de si se ha tenido prácticas de riesgo, o bien, si se presentan molestias o algunas alteraciones no habituales, principalmente en los órganos sexuales pélvicos externos. En ambos casos, lo mejor es acudir al médico y realizar el diagnóstico clínico correspondiente. Dé un énfasis especial a revisar con las personas participantes que es el VIH y el sida, cuáles son sus vías de transmisión y con qué métodos de diagnóstico y tratamiento se cuenta actualmente.

### Fuente:

Técnica adaptada de la herramienta del mismo nombre que forma parte del Diagnóstico, Comunitario Participativo de la Alianza Internacional contra el VIH/sida; traducida y publicada en español en **Diagnostico comunitario participativo. Paquete de herramientas**. International HIV/aids Alliance y Colectivo Sol AC. México 2006.

## Mapa del Cuerpo, 2a parte. Sexo seguro y sexo protegido

**Tema:** Sexo seguro, sexo protegido y comportamiento sexual responsable.

**Objetivo:** Identificar las prácticas de “sexo seguro” y “sexo protegido” que conocen las personas participantes.

**Material:** Hojas para rotafolio o pliegos de papel craft, marcadores de colores (preferentemente negro, azul, rojo y verde para cada equipo), cinta adherible (masking tape).

**Tiempo:** 60'

**Situación física requerida:** Espacio libre amplio, para que los equipos puedan completar la información que se les solicite, en la siluetas elaboradas en el ejercicio anterior.

**Grado de riesgo:** Medio. Es muy importante que durante la realización de la técnica se estimule la participación, propiciando que se hable de las partes del

cuerpo, las prácticas sexuales y las infecciones de transmisión sexual como coloquialmente las conocen las y los adolescentes y jóvenes. Sin embargo, hay que poner atención que estas expresiones no se utilicen durante el ejercicio para molestar o intimidar a ninguna de las personas participantes.

### *Instrucciones o pasos a seguir:*

1. Pida a los equipos que regresen a las siluetas en las que trabajaron y que ahora, sobre la silueta marquen con color verde, qué alternativas tienen para reducir o prevenir la adquisición de las ITS identificadas o reducir el daño que podrían ocasionar esas prácticas.
2. Indique que pueden mencionar no sólo los insumos y acciones que pueden utilizar durante el desarrollo de las diferentes prácticas, sino que además pueden incluir todas aquellas acciones que pueden realizar antes de decidir tener la práctica o incluso después de haberla tenido.
3. Dé el tiempo que considere pertinente para que los equipos discutan y compartan cuáles son las acciones que están a su alcance para prevenir la transmisión durante las prácticas, así como las alternativas que tienen para reducir el impacto en la salud sexual, si ya tuvieron una práctica de riesgo.

### *Preguntas generadoras:*

En plenaria, cada equipo reflexionará y compartirá la respuesta a las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las prácticas de sexo seguro, sexo protegido y alternativas de prevención que cada población tiene para disminuir los riesgos de infección por ITS, incluyendo el VIH?
- ¿Qué situaciones dificultan que esta cada población, acceda a los insumos y servicios de prevención y atención?
- ¿Cómo se pueden vencer estos obstáculos o que alternativas se les ocurren para cambiar las situaciones desfavorables?



## Procesamiento y cierre:

Con base en lo expuesto en el ejercicio anterior, en plenaria, facilite una reflexión grupal que permita que las personas participantes tengan una misma definición para los conceptos “sexo seguro”, sexo protegido” y “comportamiento sexual responsable”.

Asimismo, pida que reflexionen y compartan acerca de los obstáculos que enfrentan las personas jóvenes para poder poner en marcha estas prácticas y qué pueden hacer para superar esos obstáculos.

Utilice la información del infográfico que corresponde a esta sesión para reforzar qué es el autocuidado de la salud sexual y cuáles son las acciones que están en su alcance para llevarlo a cabo.

## Fuente:

Técnica adaptada de la herramienta del mismo nombre que forma parte del Diagnóstico, Comunitario Participativo de la Alianza Internacional contra el VIH/sida; traducida y publicada en español en **Diagnostico comunitario participativo. Paquete de herramientas**. International HIV/aids Alliance y Colectivo Sol AC. México 2006.

## Yo me cuido cuando... (autocuidado)

**Tema:** Revisión individual del tema con relación al autocuidado.

**Objetivo:** Reflexionar sobre la importancia del tema en el autocuidado de la salud sexual.

**Material:** Hojas blancas y plumas.

**Tiempo:** 30'

**Situación física requerida:** Sillas, algunas mesas y espacio amplio.

**Grado de riesgo:** Medio. Si bien es un ejercicio individual, en el que cada participante decide en que nivel lo comparte o no con el resto del grupo, la reflexión de estos temas puede despertar inquietudes alrededor de las prácticas realizadas en el pasado, o las que se quieren tener en el futuro. Por ello se recomien-

da poner atención en la reacción individual y grupal durante el desarrollo del ejercicio y estar dispuesto a contestar algunas dudas adicionales sobre el tema, o referir a las y los adolescentes y jóvenes a los servicios donde se les puede proporcionar información y servicios más personalizados relativos a estos temas.

### **Instrucciones o pasos a seguir:**

1. Pida a las personas participantes que retomen su hoja con sus ejercicios de autocuidado de las dos sesiones anteriores (con las frases “Yo me doy buentrato cuando...” y “Yo doy buentrato cuando...”).
2. Pida que en el reverso de la hoja, en el extremo izquierdo, registren la frase “Yo me cuido cuando...” y la completen agregando dos o tres situaciones que favorezcan esta afirmación relacionándola con los aspectos relevantes del tema revisado en esta sesión.
3. Posteriormente, integre tres o cuatro equipos para las personas participantes compartan que les pareció relevante a la hora de realizar estos ejercicios y seleccionen colectivamente dos o tres aspectos que les parezcan útiles a considerar para el autocuidado de la salud sexual, y en general, para el disfrute de una sexualidad más plena y sin riesgos.
4. En sesión plenaria, pida a los equipos que compartan algunas de sus reflexiones, para con ello, reforzar y concluir los aspectos revisados en la sesión.

### **Preguntas generadoras:**

- ¿Qué nos parece relevante de esta sesión que nos ayude a mejorar nuestra salud sexual?
- ¿Qué nos parece relevante de esta sesión que pueda ayudarnos a ejercer y disfrutar nuestra sexualidad?



## Qué aprendí, cómo me sentí, y a qué me comprometo

**Tema:** Cierre.

**Objetivo:** Valorar los aprendizajes, emociones y compromisos personales que generaron a partir de la sesión.

**Material:** Ninguno.

**Tiempo:** 30'

**Situación física requerida:** Espacio libre.

**Grado de riesgo:** Bajo.

### Instrucciones o pasos a seguir:

1. Pida a los participantes que formen un círculo.
2. Solicite una persona voluntaria para iniciar el ejercicio, y de esa persona hacia la derecha, cada una contestará alguna de las siguientes preguntas:
  - ¿Qué aprendí?
  - ¿Cómo me sentí?
  - ¿A qué me comprometo?
3. Precise que la respuesta debe ser breve, de ser posible en una sola palabra; y para que haya variedad de respuestas, procuren contestar a una pregunta diferente a la que contestó la persona que les precedió.
4. El ejercicio concluye cuando cada participante compartió su respuesta a alguna de las preguntas.
5. Una variante del ejercicio, es utilizar una pelota (o un objeto que se pueda lanzar y cazar de una persona a otra). Quien lanza la pelota decide a qué pregunta debe contestar la persona elegida para cazarla. Una vez que dé su respuesta, quien cacha la pelota continúa el ejercicio lanzando la pelota y haciendo otra pregunta a otra persona. La condición es que la pelota se lance a personas que no han participado aún, y

que la pregunta elegida no sea la misma que le pidieron contestar a la persona en turno. El ejercicio concluye cuando todas, o la mayoría, de las personas hayan participado.

### Preguntas generadoras:

- ¿Qué aprendí?
- ¿Cómo me sentí?
- ¿A qué me comprometo?

### Procesamiento y cierre:

El objetivo del ejercicio a nivel individual, es reflexionar sobre las tres preguntas independientemente de cual les toque contestar verbalmente; a nivel grupal es compartir las emociones, aprendizajes y retos que generaron los temas de la sesión; y a nivel de la personas que facilitan, contar con una percepción general de los aspectos que fueron más significativos y útiles para el grupo.







Sesión 4:  
Estigma, discriminación  
y alternativas para  
el autocuidado



Por una  
sexualidad  
libre...



## Sesión 4. Estigma, discriminación y alternativas para el autocuidado

Objetivo	<i>Sensibilizar e incrementar los conocimientos de las y los adolescentes y jóvenes respecto del estigma y la discriminación para reducir su impacto, disminuir la homofobia y contribuir al respeto de sus derechos sexuales y reproductivos independientemente de su edad, orientación sexual, identidad de género y sexual.</i>	
1. Cintas de prejuicios	Identificar las actitudes y reacciones que hay alrededor de los prejuicios cuando se etiqueta o estigmatiza a una persona.	30'
2. Recuento de la sesión 3	Reflexionar sobre los temas relevantes de la sesión anterior.	15'
3. ¿Qué es el estigma y la discriminación?	Comprender los conceptos de estigma y discriminación para identificar como se presentan en la vida cotidiana.	30'
4. Una persona clave en la familia	Reflexionar sobre las diferentes reacciones que hay en el entorno inmediato cuando se descubre que uno de sus integrantes pertenece a alguna de las poblaciones clave.	60'
5. Receso		15'
6. ¿Cómo enfrentar el estigma y la discriminación?	Identificar alternativas para reducir el ejercicio del estigma y la discriminación y poder afrontarles cuando se enfrentan situaciones de este tipo.	30'
7. Yo te quiero cuando... (autocuidado)	Reflexionar sobre la importancia del tema en el autocuidado de la salud sexual.	30'
8. Me voy de viaje... (cierre)	Valorar los aspectos más significativos del taller para cada persona participante.	30'



## Marco conceptual

Los conceptos de esta sesión están relacionados con los aspectos de estigma, discriminación y derechos sexuales y reproductivos de los y las jóvenes.

**Poblaciones en riesgo al VIH:** También llamada poblaciones más afectadas por la epidemia o poblaciones clave, se refiere a las personas que pertenecen a un sector de la población que por sus prácticas están más expuestas a la infección y presentan importantes niveles de prevalencia e incidencia al VIH con relación a la población general. Entre estas poblaciones se encuentran los hombre gay y otros hombres que tienen sexo con hombres (HSH), la personas transgénero (en especial las mujeres transgénero), los y las trabajadoras sexuales, las personas usuarias de drogas inyectadas (PUDI) y las personas con VIH (PV).

**Poblaciones en situación de vulnerabilidad:** Son aquellos sectores de la población que por sus niveles de desventaja, pobreza, bajo nivel educativo, condiciones de vida o desigualdad de género, pueden estar expuestos a la infección por VIH. Entre estas poblaciones se encuentran las mujeres en general y las mujeres embarazadas, las personas migrantes, las personas privadas de su libertad, la población indígena, así como las y los adolescentes y jóvenes.

**Estigma:** Del latín *stigma*, y este del griego. *στίγμα*, picadura. Se refiere al proceso a través del cual una persona o grupo, es señalado o identificado por alguna de sus características, regularmente con una valoración menor a la que recibe el resto de la población. En el contexto del VIH y el sida es un proceso social o una experiencia personal caracterizada por la exclusión, rechazo, acusación o devaluación que resultan en un juicio social adverso sobre una persona o un grupo (Weiss et al. 2006). Es un poderoso medio de control social aplicado por medio de la marginalización, exclusión y ejercicio de poder sobre individuos que presentan ciertas características (Onusida 2000).

**Discriminación:** Se refiere a cualquier forma de distinción, exclusión o restricción que afecta a una persona, usualmente, pero no siempre, en virtud de una característica personal inherente, independientemente que haya una justificación para estas medidas.

En el contexto del VIH y el sida, las poblaciones en situaciones de riesgo y vulnerabilidad han sido las principales víctimas del estigma y la discriminación, algunas de las cuales ya tenían un estigma pre-existente, por pertenecer a algunas de las poblaciones de la diversidad sexual, que no cumplen con los estereotipos de género.

La **misoginia**, que es el desprecio y devaluación hacia las mujeres y a todo aquello asociado con lo femenino; la **homofobia**, que es el rechazo y marginación hacia personas que sienten atracción hacia personas de su mismo género; y la **transfobia**, que es el rechazo y marginación a las personas transgénero, son otras formas en las que se manifiesta el estigma y la discriminación.

En el caso de las y los adolescentes y jóvenes, suelen presentarse situaciones de estigma y discriminación por las razones antes mencionadas, sumándole a estas el componente de la edad. Es decir, por considerarles personas en desarrollo o menores de edad, suelen enfrentar estigma y discriminación, negándoles acceso a información, servicios y algunos derechos, principalmente los relacionados con el ejercicio pleno de su sexualidad. Es por ello que para enfrentar estas situaciones, los y las adolescentes y jóvenes deben conocer y exigir el cumplimiento de sus derechos sexuales.

### Los derechos sexuales de los y las jóvenes son:

1. Derecho a decidir de forma libre sobre mi cuerpo y mi sexualidad.
2. Derecho a ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual.
3. Derecho a manifestar públicamente mis afectos.
4. Derecho a decidir con quién compartir mi vida y mi sexualidad.
5. Derecho al respeto de mi intimidad y mi vida privada.
6. Derecho a vivir libre de violencia sexual.
7. Derecho a la libertad reproductiva.
8. Derecho a la igualdad de oportunidades y a la equidad.
9. Derecho a vivir libre de toda discriminación.
10. Derecho a la información completa, científica y laica sobre la sexualidad.
11. Derecho a la educación sexual.
12. Derecho a los servicios de salud sexual y a la salud reproductiva.
13. Derecho a la participación en las políticas públicas de sexualidad.





## Técnicas de trabajo grupal

### Cintas de prejuicios

**Tema:** Estigma.

**Objetivo:** Identificar las actitudes y reacciones que hay alrededor de los prejuicios cuando se etiqueta o estigmatiza a una persona.

**Material:** Etiquetas con adjetivos escritos de forma legible.

**Tiempo:** 30'

**Situación física requerida:** Sillas, espacio amplio para trabajar.

**Grado de riesgo:** Bajo.

### Instrucciones o pasos a seguir:

1. Pida a las personas participantes que formen grupos de 4 o 5 integrantes, y se sienten formando un círculo en el que puedan verse a la cara unas a otras.
2. Pegue en la frente de cada persona participante, una cinta o etiqueta, con algún calificativo previamente registrado. Ejemplo: “Inteligente”, “Flojo(a)”, “Rebelde”, “Despistado(a)”, “Agresivo(a)”, etc. Pegue las etiquetas sin que cada persona pueda leer el adjetivo que le toca y pidiendo que nadie de las personas del grupo le diga nada.
3. Explique que la tarea de cada grupo es planear una fiesta, pero que para ponerse de acuerdo, a su señal, tendrán que comenzar a hablar entre sí y a tratarse tomando en cuenta el adjetivo que cada persona tiene en la frente, sin decirle a ninguna de las personas qué es lo que dice su cinta o etiqueta.
4. De la señal y permita que durante 10 minutos interactúen con base a las instrucciones solicitadas.
5. Si lo considera pertinente, durante ese tiempo, recorra los equipos y diga algunas frases o haga algunas expresiones que ayuden a las personas participantes a entrar en el juego de roles, tratando a las personas como si verdaderamente fueran como lo indica su etiqueta.

6. Una vez transcurrido el tiempo pida que guarden silencio por un momento, que contacten con sus sensaciones y reflexionen en silencio utilizando las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo me trataron las otras personas durante el ejercicio y cómo me sentí?
  - ¿Cómo traté a las otras personas y cómo reaccionaban ante mi actitud o mi comportamiento?
  - ¿Qué pasa en la convivencia cotidiana cuando nos tratamos con base a prejuicios o etiquetas?
7. Después de unos minutos, de tiempo a las personas participantes para que intenten identificar cuál era el adjetivo que tenían en la frente y compartan sus reflexiones alrededor de la preguntas.

### *Preguntas generadoras:*

- ¿Qué pasa en la convivencia cotidiana cuando nos tratamos con base a prejuicios o etiquetas?
- ¿Qué efectos tienen estas actitudes en las emociones, sentimientos y desarrollo de las personas?
- ¿Qué dificultades para trabajar y convivir juntos traen consigo los prejuicios o etiquetas?

### *Procesamiento y cierre:*

Para finalizar, en plenaria, pida algunas de las personas participantes que compartan que ocurrió en su grupo durante el desarrollo del ejercicio, que emociones se experimentaron y a qué reflexiones llegaron a partir de las preguntas.

Explique muy brevemente que está es la forma más común y cotidiana en la que ejercemos y vivimos el estigma y la discriminación, que es el tema central de esta sesión.





## Fuente:

Adaptación de la técnica “Cintas de prejuicios” tomada del libro “La alternativa del juego II. Juegos y dinámicas de educación para la paz”, del Seminario de Educación para la Paz, Madrid, 2000.

## Recuento de la sesión anterior

**Tema:** Contenidos de la sesión anterior.

**Objetivo:** Reflexionar sobre los temas relevantes de la sesión anterior.

**Material:** Ninguno.

**Tiempo:** 10’

**Situación física requerida:** Espacio libre.

**Grado de riesgo:** Bajo.

## Instrucciones o pasos a seguir:

1. En plenaria, pida a diferentes personas participantes que ayuden a recordar los conceptos y temas más relevantes de la sesión anterior.

## Preguntas generadoras:

- ¿Cuáles fueron los principales temas abordados en la sesión anterior?
- ¿Qué importancia tienen en la vida de las y los adolescentes y jóvenes?

## Procesamiento y cierre:

A lo largo de las intervenciones de cada participante, quien facilita deberá subrayar los temas más importantes de la sesión anterior, que estén directamente relacionados con el tema de la presente sesión.

Si durante las participaciones hay imprecisiones, dudas o confusión sobre algunos conceptos o temas, haga las aclaraciones necesarias de forma respetuosa y favoreciendo la participación de diferentes integrantes del grupo.

Para facilitar este ejercicio, puede recurrir a los contenidos del infográfico que corresponde al tema de dicha sesión.

## ¿Qué es el estigma y la discriminación?

**Tema:** Estigma y discriminación.

**Objetivo:** Comprender los conceptos de estigma y discriminación para identificar como se presentan en la vida cotidiana.

**Material:** Hojas para rotafolio, marcadores de colores y cinta adherible (masking tape).

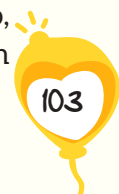
**Tiempo:** 30'

**Situación física requerida:** Espacio libre.

**Grado de riesgo:** Bajo.

### Instrucciones o pasos a seguir:

1. Divida a las personas participantes en cuatro grupos.
2. A dos de ellos asígneles el concepto de “estigma”, y a los otros dos el de “discriminación”.
3. Deles un promedio de 10 min. para que se pongan de acuerdo y escriban en media hoja de rotafolio el significado que para el grupo tiene el concepto que les tocó trabajar.
4. En plenaria, pida a cada equipo que exponga sus conceptos.
5. Con el apoyo de los infográficos y de la definición de cada concepto, conduzca una discusión en la que se clarifiquen los conceptos y se den ejemplos en los que se “estigmatiza” o se “discrimina” a las personas.



## Preguntas generadoras:

- ¿Qué es estigma?
- ¿Qué es discriminación?
- ¿Qué ejemplos cotidianos pueden dar al respecto?

## Procesamiento y cierre:

Para reforzar los conceptos elaborados por las personas participantes, puede utilizar los conceptos de estigma y discriminación incluidos en el apartado de marco conceptual de esta sesión. En este momento no aborde la escalera del proceso que va del estigma y la discriminación, ya que será más claro para los y las participantes una vez que hayan trabajado la siguiente técnica.

## Una persona clave en la familia

**Tema:** Estigma y discriminación hacia las poblaciones en situación de vulnerabilidad ante VIH.

**Objetivo:** Reflexionar sobre las diferentes reacciones que hay en el entorno inmediato cuando se descubre que uno de sus integrantes pertenece a alguna de las poblaciones clave.

**Material:** Hojas para rotafolio, marcadores de colores y cinta adherible (masking tape).

**Tiempo:** 60'

**Situación física requerida:** Espacio amplio.

**Grado de riesgo:** Medio. Si bien la técnica aborda situaciones de estigma y discriminación que pudieran enfrentar algunas de las personas participantes, por trabajarse con base en un personaje ficticio, se facilita que se hable de situaciones reales sin que nadie se sienta directamente implicado. Aún así, no está de más poner atención de lo que ocurre en cada grupo, por si alguna de las personas participantes remueve experiencias personales muy similares que le sean difíciles de manejar. Si eso sucede, pregunte a la persona si prefiere ausentarse por un momento del ejercicio e incorporarse hasta que se haga la

sesión plenaria. De ser necesario, aborde a la persona durante ese tiempo para averiguar cómo se siente y si requiere de algún apoyo, y ofrezca escucharla o referirla a un espacio de apoyo al final de la sesión, en caso de que la persona lo considere pertinente.

### Instrucciones o pasos a seguir:

1. Pida a las personas que formen de tres a cuatro grupos y asigne a cada uno alguna de las poblaciones clave más afectadas por la epidemia del VIH (hombres gays, trabajadoras sexuales, personas con VIH y personas transgénero).
2. Pide que imaginen a un personaje típico de la población que les tocó trabajar y la dibujen en el centro de una hoja para rotafolio. En el caso de la persona con VIH, las personas integrantes de ese grupo tendrán que decidir si trabajarán con la situación de un hombre o una mujer.
3. Pídeles que imaginen una situación en la que los integrantes de la familia (papá, mamá, esposa, hijos/as, hermanos/as, primos/as, sobrinos/as, etc.) del personaje típico se enteran, identifican o descubren que pertenece a la población clave que les fue asignada.
4. En globos que denoten diálogos (similares a los que se utilizan en las historietas o comics) pídeles que escriban textualmente qué le dirían al personaje cada una de las personas de su entorno cercano, al enterarse que son gay, persona transgénero, persona con VIH o trabajadora sexual. Indique que cada globo debe de indicar quién es la persona y cuál es la frase que utilizaría. Ejemplo: “Qué decepción...” (papá), “¿Cómo fuiste capaz de hacerme esto” (abuela), etc. Pida que utilicen el lenguaje coloquial que utilizarían esas personas (porque a través de este lenguaje se puede reflejar y reflexionar alrededor de la carga de devaluación, desprecio o violencia hacia el personaje en cuestión).
5. Asimismo, pídeles que describan y registren cuál fue la reacción de su personaje típico. Por ejemplo silencio, enojo, vergüenza, negación, llanto, etc.
6. En caso de que su personaje hubiera decidido compartir la información, pídeles que reflexionen y escriban, qué podría haberle motivado a “abrirse”.



7. En caso de que la historia denote que la información fue descubierta en una situación de pérdida de la confidencialidad, pídale que explore qué pudo haber ocasionado o motivado esa pérdida de la confidencialidad por parte de quien la cometió.
8. En plenaria, cada grupo presentará su historia.
9. Para cerrar, pida a las personas que se coloquen en un círculo amplio para facilitar una sesión plenaria, alrededor de las preguntas generadoras.

### Preguntas generadoras:

- ¿Qué creencias, temores, miedos o prejuicios están detrás de las reacciones de los familiares?
- ¿Qué creencias, temores, miedos o prejuicios están detrás de las reacciones y actitudes del personaje típico?
- ¿Qué efectos negativos tienen estas situaciones en el desarrollo y bienestar de estas personas, en particular en el ejercicio y disfrute de su sexualidad?
- ¿Qué pueden hacer las personas que pertenecen a las poblaciones clave ante esos discursos?
- ¿Qué tipo de acciones o discurso puede funcionar para enfrentar y/o mejorar la reacción de la familia, la escuela y la comunidad frente a estas situaciones?

### Procesamiento y cierre:

Es importante facilitar que las personas den sus puntos de vista y reflexionen de forma libre y espontánea, pero señale cuando alguna afirmación esté justificando el estigma, la discriminación o el deprecio hacia alguna de las poblaciones.

Aproveche lo escrito y descrito en los rotafolios que presentan las situaciones del hombre gay, la trabajadora sexual y/o la persona transgénero, para demos-

trar que detrás del rechazo hacia estas poblaciones están los estereotipos de género, la homofobia hacia los hombres gay y la misoginia hacia las mujeres trabajadoras sexuales.

Asimismo, aproveche lo descrito en los rotafolios que presentan las situaciones de la persona con VIH (hombre o mujer) para demostrar como de manera casi inmediata se usa el argumento de que si es hombre se infectó con el virus por ser “gay u homosexual” o en caso de la mujer, por tener un comportamiento sexual “promiscuo” o incluso ser una “trabajadora sexual” (utilice para este punto lo referente a estigma pre-existente abordado en el marco conceptual de este tema).

Para concluir, comparta con las y los participantes el esquema que, en forma de escalera, describe el proceso que va del estigma a la discriminación y ayuda a clarificar la relación entre ambos conceptos.

### **Fuente:**

Técnica adaptada de la herramienta del mismo nombre que forma parte del Diagnóstico, Comunitario Participativo de la Alianza Internacional contra el VIH/sida; traducida y publicada en español en **Diagnostico comunitario participativo. Proyecto Vida Digna**. International HIV/aids Alliance y Colectivo Sol AC. México 2007.

## *¿Cómo enfrentar el estigma y la discriminación?*

**Tema:** Estigma y discriminación hacia las personas adolescentes y jóvenes.

**Objetivo:** Identificar alternativas para reducir el ejercicio del estigma y la discriminación y poder afrontarles cuando se enfrentan situaciones de este tipo.

**Material:** Hojas para rotafolio, marcadores de colores y cinta adherible (masking tape).

**Tiempo:** 30'

**Situación física requerida:** Espacio amplio para trabajar.

**Grado de riesgo:** Bajo.



### Instrucciones o pasos a seguir:

1. Pida a las personas participantes que se dividan en tres o cuatro grupos.
2. Entregue a cada equipo una hoja para rotafolio para que registren en ella una lista con las situaciones más comunes por la que las personas adolescentes y jóvenes (entre 14 y 25 años) son estigmatizadas o discriminadas, principalmente en lo relativo al ejercicio de su sexualidad y cuidado de la misma. Asimismo, que en cada situación identifiquen qué persona, institución o grupo es quien ejerce ese estigma o discriminación.
3. Deles alrededor de 15 min. para que los equipos desarrollen la tarea.
4. En plenaria, pida a los equipos que compartan sus rotafolios.
5. Con base a lo expuesto, facilite una discusión plenaria alrededor de las preguntas generadoras.

### Preguntas generadoras:

- ¿Cuáles son las razones más frecuentes por las que las personas jóvenes de su comunidad son estigmatizadas o discriminadas?
- ¿Quiénes son las personas que regularmente les discriminan en relación al ejercicio de su sexualidad?
- ¿Qué pueden hacer las personas jóvenes para cambiar estas situaciones de estigma y discriminación?

### Procesamiento y cierre:

Para finalizar, compártales las ideas principales de los derechos sexuales y reproductivos de los y las jóvenes, y enfatice cómo pueden ser utilizados para defenderse frente situaciones de estigma y discriminación en la escuela, en su casa y en los servicios de salud.

Haga énfasis también en que los derechos sexuales y reproductivos deben complementarse con un comportamiento sexual responsable, la búsqueda de información actualizada y científica, así como todas las sugerencias expuestas en la sesión anterior alrededor del autocuidado de la salud sexual.

De contar con la información, indique qué instituciones públicas, organizaciones civiles y otras instancias de esa localidad tienen servicios de información, orientación y atención amigables para adolescentes y jóvenes.

Utilice la información del infográfico que corresponde a esta sesión para reforzar qué es el estigma y la discriminación, cuáles son las acciones que están en su alcance para identificarles, dejar de ejercerlos hacia otras personas y/o hacerles frente.

## Yo te quiero cuando... (autocuidado)

**Tema:** Revisión individual del tema con relación al autocuidado.

**Objetivo:** Reflexionar sobre la importancia del tema en el autocuidado de la salud sexual.

**Material:** Hojas blancas y plumas.

**Tiempo:** 30'

**Situación física requerida:** Sillas, algunas mesas y espacio amplio.

**Grado de riesgo:** Medio. Si bien es un ejercicio individual, en el que cada participante decide en qué nivel lo comparte o no con el resto del grupo, la reflexión de estos temas puede traer a la memoria situaciones complejas en torno al estigma y discriminación que se ha vivido o ejercido hacia otras personas. Por ello se recomienda poner atención en la reacción individual y grupal durante el desarrollo del ejercicio y estar dispuesto a contestar algunas dudas adicionales sobre el tema, o referir a las y los adolescentes y jóvenes a las Comisiones Nacional y Estatales de Derechos Humanos, las oficinas del Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (Conapred) en su estado, a organizaciones civiles y otras instituciones que brinden orientación y apoyo en temas de estigma, discriminación, derechos humanos y derechos sexuales y reproductivos.

### Instrucciones o pasos a seguir:

1. Pida a las personas participantes que retomen su hoja con sus ejercicios de autocuidado de las tres sesiones anteriores (con las frases "Yo me doy buen trato cuándo...", "Yo doy buen trato cuando..." y "Yo me cuido cuando...").





2. Pida que en el espacio de la hoja que aún está en blanco, a la derecha de donde registraron la frase anterior, ahora registren la frase “Yo te quiero cuando...” y la completen agregando dos o tres situaciones que favorezcan esta afirmación relacionándola con los aspectos relevantes del tema revisado en esta sesión.
3. Posteriormente, integre tres o cuatro equipos para las personas participantes compartan qué les pareció relevante a la hora de realizar estos ejercicios y seleccionen colectivamente dos o tres aspectos que les parezcan útiles a considerar para el autocuidado de la salud sexual, y en general, para el disfrute de una sexualidad más plena y sin riesgos.
4. En sesión plenaria, pida a los equipos que compartan algunas de sus reflexiones, para con ello, reforzar y concluir los aspectos revisados en la sesión.

### Preguntas generadoras:

- ¿Qué nos parece relevante de esta sesión que nos ayude a mejorar nuestra salud sexual?
- ¿Qué nos parece relevante de esta sesión que pueda ayudarnos a ejercer y disfrutar nuestra sexualidad?

### Me voy de viaje...

**Tema:** Evaluación y cierre del taller.

**Objetivo:** Valorar los aspectos más significativos del taller para cada persona participante.

**Material:** Ninguno.

**Tiempo:** 30'

**Situación física requerida:** Un espacio amplio.

**Grado de riesgo:** Bajo.

## Instrucciones o pasos a seguir:

1. Pida a las personas que se sienten formando un círculo, en el que sea posible que todas las personas puedan verse a la cara.
2. Explique que para concluir, cada quién tendrá que completar en voz alta la siguiente frase: “Me voy de viaje a...” y mencionen un lugar (real o imaginario) “y me llevo...” e indique alguna situación, aprendizaje o aspecto del taller que les resulte valioso para continuar su vida después de haber vivido esta experiencia.
3. Solicite que una persona inicie el ejercicio como voluntaria, y de ese punto, continúen por turnos el resto de las personas participantes, una a una en el sentido de las manecillas del reloj, hasta concluir la intervención de todas las y los participantes, incluyendo a quienes facilitaron el taller.

## Procesamiento y cierre:

Para concluir, agradezca a las personas participantes su asistencia y su interés a lo largo de todas las sesiones. Ofrezca el material de apoyo (infográficos) e insumos de prevención que pueden serles útiles para tener presentes los temas abordados durante el taller. Finalmente invíteles a participar como promotores juveniles en la estrategia cara a cara de educación de pares.

## Fuente:

Adaptación de la técnica “Voy de viaje” tomada del libro “La alternativa del juego II. Juegos y dinámicas de educación para la paz”, del Seminario de Educación para la Paz, Madrid, 2000.



# Anexo

## Descripción de la iniciativa *Por una sexualidad libre.*

La iniciativa está basada en el enfoque de prevención combinada que plantea en términos generales, que para que una iniciativa de prevención del VIH y el sida sea más efectiva debe de articular estrategias comportamentales, biomédicas y estructurales.

Las estrategias comportamentales se refieren a aquellas estrategias grupales o cara a cara, en las que se propicia que las poblaciones reflexionen sobre sus prácticas de riesgo e inicien cambios en sus actitudes y comportamiento alrededor del cuidado de su salud sexual.

Las estrategias biomédicas se refieren a facilitar el acceso de las poblaciones a insumos de prevención (condones masculinos, femeninos y lubricantes solubles en agua), así como al diagnóstico oportuno (pruebas rápidas de VIH y diagnóstico de otras ITS) y tratamiento temprano para VIH y otras infecciones de transmisión sexual.

Las estrategias estructurales se refieren a generar cambios en leyes y políticas, mejorar la calidad de los servicios de salud y fortalecimiento de las poblaciones y comunidades afectadas. Pero también, en aspectos culturales que favorecen el estigma y la discriminación que obstaculizan el acceso de las poblaciones a insumos, servicios, atención y tratamiento.

En este contexto, la iniciativa contempla la siguiente secuencia metodológica.

**Vinculación institucional** con servicios de salud, instituciones, instancias y organizaciones civiles (estrategia estructural) que puedan implementar los talleres de capacitación y sensibilización, apoyar la estrategia de educación de pares, pero sobre todo, sean quienes ofrezcan acceso a insumos de prevención, a diagnóstico temprano y/o brinden *servicios amigables* de información, orientación y atención a adolescentes y jóvenes.

**Taller de capacitación y sensibilización a adolescentes y jóvenes** *Por una sexualidad libre* (estrategia comportamental), basado en la metodología y contenidos de esta guía, en la que las personas participantes reflexionan alrededor de los cuatro temas eje de la iniciativa: Sexualidad y género, Sexualidad y relaciones afectivo-eróticas, Prevención del VIH, sida y otras ITS; y Estigma y discriminación y alternativas para el autocuidado. Para descargar los materiales vaya a <http://www.gendes.org.mx/publicaciones/porunasesexualidadlibre.zip>

**Estrategia de educación de pares** en la que los y las adolescentes y jóvenes capacitados en los talleres, realizan abordajes cara a cara con otras personas de su comunidad (escolar, familiar o vecindario) en la que propician la reflexión alrededor de alguno de los cuatro temas de la iniciativa con el apoyo de materiales de Información, Educación y Comunicación (IEC) denominados infográficos (estrategia comportamental); al mismo tiempo que distribuyen insumos de prevención y tarjetas de canalización a instituciones y organizaciones (estrategia biomédica) canjeables por un *servicio amigable* para adolescentes y jóvenes (pruebas de detección de VIH y otras ITS, información y orientación sobre los diferentes temas, más insumos de prevención, etc.) brindados por las instituciones contactadas en la fase de vinculación institucional. En los mismos abordajes cara a cara, las y los educadores pares invitan a más adolescentes y jóvenes a tomar el taller de capacitación y sensibilización, para así sumarlos a la estrategia de educación de pares, completando así el ciclo de renovación de promotores y ampliación del alcance de personas propuesto por la estrategia de Líderes de opinión popular (LOP). Los infográficos pueden encontrarse como parte de este anexo.

**Sesiones de seguimiento con las y los promotores pares** para reforzar sus capacidades, responder sus dudas, apoyar sus acciones, reabastecerles de los insumos de prevención (condones y lubricantes) y recolectar la información de las personas alcanzadas (listas de personas alcanzadas).



**Sesiones de seguimiento con instituciones, instancias y organizaciones** para valorar los avances en la recepción de tarjetas de canalización y oferta de *servicios amigables*.

**Estrategia en redes sociales** que consiste en una página de Facebook que tiene el mismo nombre de la iniciativa (*Por una sexualidad libre*), enfocada a apoyar las acciones de las y los promotores pares con más información, así como ampliar la cobertura de alcance de la iniciativa a más adolescentes y jóvenes que puedan vivir la experiencia como promotores o beneficiarios.

**Taller de capacitación a replicadores de la estrategia** dirigido a personal de instituciones, instancias y organizaciones que realicen acciones dirigidas a adolescentes y jóvenes y estén interesados en replicar la iniciativa con su población objetivo en sus localidades, instalaciones o servicios.

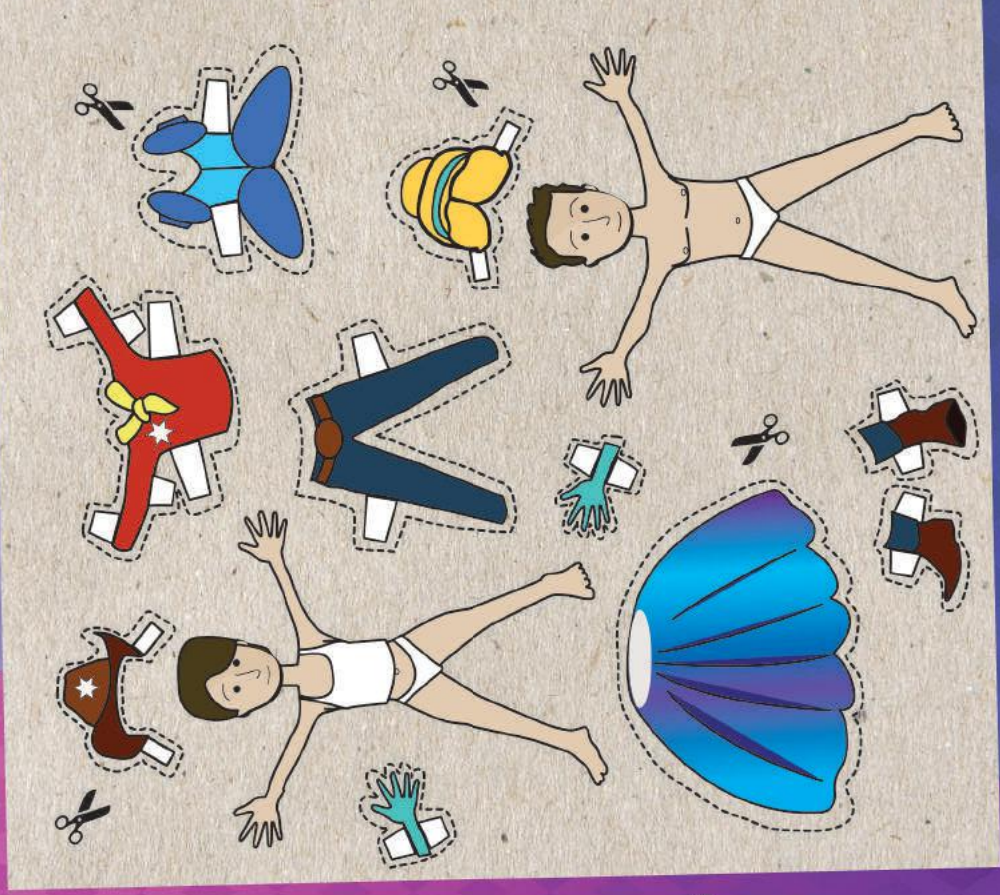




Por una  
**sexualidad**  
libre...

Los **hombres**  
y las **mujeres** nos  
**comportamos**  
de  
**manera distinta,**

no tanto porque nuestros cuerpos  
lo son, sino por lo que aprendimos  
desde que nacemos acerca de cómo  
“deben ser” ellos y ellas.





# La sexualidad es:

# El género es:



Por una sexualidad libre...  
de estereotipos.

[f facebook.com/porunasexualidadlibre](https://www.facebook.com/porunasexualidadlibre)

"Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los roles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual" (Organización Mundial de la Salud).

Una construcción cultural, por lo tanto no es natural, puede modificarse y es cambiante. Implica relaciones de poder – desde una mirada tradicional, lo masculino sobre lo femenino que fomenta:

- Actitudes de devaluación de lo femenino y rechazo de lo diferente (machismo, misoginia, transfobia, homofobia, etc.).
- Desigualdad y violencia – que conlleva estigma y discriminación.

Para transformarlo, es necesaria la apertura a otras expresiones de género e identidades sexuales – inclusión, diversidad y no violencia.

**GENDES**  
GENTE Y IDENTIDADES

**CENSIDA**  
Comité Nacional para la Prevención  
y el Control del VIH y el SIDA

**TELUX**  
SÍ TIENES  
UN SIDA  
LÍMBRAME  
AL 0889

[f facebook.com/censida](https://www.facebook.com/censida) [t twitter.com/censida](https://twitter.com/censida)

# La **sexualidad** no es "sexo"



Por una  
**sexualidad**  
libre...

Una relación afectivo-erótica es una relación de cariño e intimidad entre personas que sienten atracción física y emocional, y además deciden compartir sus experiencias.





# Una relación afectivo - erótica es:

Una relación afectiva e íntima entre personas del mismo o del otro género, que sienten atracción física y emocional y que buscan compartir experiencias. (Castro y Casique, 2010).

Es  
más saludable  
cuando:



Por una  
sexualidad  
libre...  
de violencia.

 [facebook.com/porunasexualidadlibre](https://facebook.com/porunasexualidadlibre)

A través del diálogo y la escucha, se procura llegar a acuerdos para el bienestar y el placer compartido.

La sexualidad en las relaciones afectivo - eróticas se experimenta y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, roles y relaciones interpersonales.



**CENSIDA**  
Centro Nacional para la Prevención  
y el Control del VIH y el Aids



 [facebook.com/censida](https://facebook.com/censida)

 [twitter.com/censida](https://twitter.com/censida)

Lo **importante**  
en la **salud sexual**  
es **cuidarte** a ti mismo.

Por ejemplo:

- Previeniendo las infecciones de transmisión sexual, el VIH y los embarazos no planeados.
- Buscando información científica.
- Conociendo cuáles son las situaciones en las que eres vulnerable o estás en riesgo, para poder actuar.

Por una  
**sexualidad**  
libre...

Porque me  
quiero  
me cuido





# Salud sexual:

Es el proceso permanente para alcanzar el bienestar físico, emocional, social y cultural relacionado con la sexualidad. Incluye el autocuidado, relacionado con:

- La prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS), el VIH, el sida y los embarazos no planeados.
- El uso correcto de insumos de prevención y métodos anticonceptivos.
- Buscar información actualizada, y científica sobre estos temas.
- Valorar situaciones de vulnerabilidad y riesgo.
- Acudir a servicios de apoyo, diagnóstico y atención oportuna.
- Practicar el sexo seguro y el sexo protegido.
- Contar con insumos de prevención (condones masculinos, femeninos y lubricantes a base de agua).

# Implica:



Por una  
sexualidad  
libre...  
de ITS, VIH y sida.

[f facebook.com/porunasesexualidadlibre](https://www.facebook.com/porunasesexualidadlibre)



[f facebook.com/censida](https://www.facebook.com/censida)

[t twitter.com/censida](https://twitter.com/censida)

Si te señalan  
es estigma, si te  
rechazan es  
discriminación

Aunque puede parecer una broma, es algo muy serio, que tiene consecuencias graves para quien lo vive o lo enfrenta.



Por una  
sexualidad  
libre...



# Estigma:

## Discriminación:



Por una  
sexualidad  
libre...  
de estigma  
y discriminación.

- Es el señalamiento negativo que se hace hacia una persona, grupo o población, por tener determinada(s) característica(s).
- Es el rechazo, negación de algún servicio, violación de algún derecho o uso de la violencia hacia una persona por presentar alguna característica que se considera menos valorada, pertenecer a un grupo o población determinada.
- Todas las personas enfrentan situaciones de riesgo y vulnerabilidad ante las ITS, VIH y sida.
- Ninguna de estas y otras condiciones de salud, ni tampoco la edad, el género, la identidad sexual, la condición social, económica, el origen étnico o la raza; justifican el estigma y la discriminación.
- Conocer los derechos sexuales y reproductivos de las y los jóvenes, pueden ayudarte a enfrentar las situaciones de estigma y discriminación, y a tratar a quienes son diferentes a ti, con respeto y tolerancia.



[f facebook.com/porunasexualidadlibrede](https://www.facebook.com/porunasexualidadlibrede)

[f facebook.com/censida](https://www.facebook.com/censida)

[t twitter.com/censida](https://twitter.com/censida)

# Bibliografía

Aguilar, O. y Rodríguez Velázquez, S. (2013). *Guía para la realización de pruebas rápidas de detección del VIH con consejería*. México, D.F: Funsalud.

Barrios, D. (2006). *En las alas del placer*. México DF. Pax.

Bourdieu, P. (2000). *La dominación masculina*. Barcelona: Editorial Anagrama.

Letra S. *Cartilla de los derechos sexuales de los y las jóvenes*. Letra S. Disponible en: <http://www.letraese.org.mx/cartilla.htm>

Cascón Soriano, P., y Beristain, C. M. (1995). *La Alternativa del Juego I: Juegos y Dinámicas de Educación para la Paz*. Madrid: Los Libros de la Catarata.

Cascón Soriano, P., y Beristain, C. M. (2006). *La Alternativa del Juego II: Juegos y Dinámicas de Educación para la Paz*. Madrid: Los Libros de la Catarata.

Censida (2006). *Guía para la aplicación de la prueba rápida*. México, D.F.: Censida. Disponible en: <http://www.censida.salud.gob.mx/interior/guiasmanuales.html>

Censida. *Registro Nacional de Casos de sida*. Disponible en: <http://www.censida.salud.gob.mx/interior/cifras.html>



Colectivo Sol, A.C. (2006) *Diagnóstico comunitario participativo. Paquete de herramientas*. México DF. Colectivo Sol A.C., International HIV/ADIS Alliance.

Connell, R. W. (2003). *Masculinidades*. (I. M. Artigas, Trans.). México: UNAM, Programa Universitario de Estudios de Genero.

Coria, C., Luna, A., Atienzo, E., Arellano, F., Estrada, F., Hernández, J., Lucena, K. (2014). *Guía nacional para la prevención del VIH y el sida. Orientaciones y referencias prácticas para la promoción de la salud y la prevención del VIH y el sida*. (Borrador). Ciudad de México: Censida.

Coria, C., Hernández, J, Lucena, K., Manrique, R. (2011). *Estrategias de prevención enfocada más usadas en México. Estudio de caso*. México DF. Colectivo Sol A.C., International HIV/AIDS Alliance.

Coria, C., Hernández, J., Manrique, R. (2008). *Provisión de servicios libres de estigma y discriminación asociados al VIH. Guía práctica para prestadores de servicios de salud*. México. Colectivo Sol AC, International HIV/AIDS Alliance y Positive Action.

*Declaración Ministerial “Prevenir con Educación”*. 1ª Reunión de Ministros de Salud y Educación para Detener el VIH e ITS en Latinoamérica y el Caribe. México, D.F.: 2008. Disponible en: [http://data.unaids.org/pub/BaseDocument/2008/20080801\\_minsterdeclaration\\_es.pdf](http://data.unaids.org/pub/BaseDocument/2008/20080801_minsterdeclaration_es.pdf)

Egremy, R., Coria, C., Barreiro, N. (1998). *Con-tacto. El juego de la salud sexual*. (Folleto informativo). México DF. Thais S.C, UNICEF, FANIC, MacArthur Fundation.

Funsalud (2011). *Guía de prevención, diagnóstico y tratamiento de las ITS. Dirigida a personal de salud*. México, D.F.: Funsalud. Disponible en: <http://www.censida.salud.gob.mx/descargas/biblioteca/Guia-FEB13CS4.pdf>

Funsalud (2013). *Conceptos básicos para la promoción y defensa de los derechos humanos*. México D.F. Funsalud/Mexfam.

Funsalud (2013). *Guía metodológica para la implementación de la intervención Líderes Populares*. México, D.F. Funsalud.

Híjar, M., y Valdez Santiago, R. (Eds.). (2010). *Programa de reeducación para víctimas y agresores de violencia de pareja. Manual para responsables de programa*. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública. Consultado en: <http://>

[www.insp.mx/noticias/salud-poblacional/1333-programa-de-reeducacion-para-victimas-y-agresores-de-violencia.html](http://www.insp.mx/noticias/salud-poblacional/1333-programa-de-reeducacion-para-victimas-y-agresores-de-violencia.html)

International AIDS Society (2008). *Informe de impacto de AIDS 2008. Evidencia para la acción*. XVII Conferencia Internacional sobre el sida. México, D.F. 3 al 8 de agosto de 2008. Disponible en: [http://www.iasociety.org/Web/WebContent/File/AIDS%202008\\_impact\\_report\\_SP.pdf](http://www.iasociety.org/Web/WebContent/File/AIDS%202008_impact_report_SP.pdf)

Onusida (2003). *Campaña Mundial contra el Sida 2002-2003: Estigma y Discriminación Relacionados con el VIH. Hoja Informativa*. Ginebra: Onusida.

Onusida (2007). *Directrices prácticas para intensificar la prevención del VIH. Hacia el acceso universal*. Ginebra: Onusida. Disponible en: [http://data.unaids.org/pub/Manual/2007/jc1274\\_practical\\_guidelines\\_es.pdf](http://data.unaids.org/pub/Manual/2007/jc1274_practical_guidelines_es.pdf)

Onusida (2010). *Llegar a cero. Estrategia del Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH y el Sida (Onusida) para 2011-2015*. Ginebra: Onusida. Disponible en: [http://www.unaids.org/en/media/unaids/contentassets/documents/unaidspublication/2010/jc2034unaids\\_strategy\\_es.pdf](http://www.unaids.org/en/media/unaids/contentassets/documents/unaidspublication/2010/jc2034unaids_strategy_es.pdf)

Onusida (2011). *Orientaciones Terminológicas de Onusida. Versión revisada*. Disponible en: [http://www.unaids.org/en/media/unaids/contentassets/documents/unaidspublication/2011/JC2118\\_terminology-guidelines\\_es.pdf](http://www.unaids.org/en/media/unaids/contentassets/documents/unaidspublication/2011/JC2118_terminology-guidelines_es.pdf)

OPS/OMS (2000). *Promoción de la salud sexual. Recomendaciones para la acción*. Reunión de consulta convocada por ops/oms/was. Antigua, Guatemala, 19 al 22 de mayo. Disponible en: [http://new.paho.org/hq/dmdocuments/2009/promocion\\_salud\\_sexual.pdf](http://new.paho.org/hq/dmdocuments/2009/promocion_salud_sexual.pdf)

Ramírez Hernández, A. (2007). *Violencia masculina en el hogar* (2a ed.). México, D.F: Pax.

Sanz, F. (1991). *Psicoerotismo femenino y masculino: Para unas relaciones placenteras autónomas y justas*. Barcelona: Kairós.

Sanz, F. (2007). *Los vínculos amorosos: amar desde la identidad en la terapia de reencuentro*. Colección Psicología / Editorial Kairós (6a ed.). Barcelona: Kairós.





# Acerca de GENDES

GENDES (Género y Desarrollo, A.C.) es una organización de la sociedad civil dedicada a la promoción de relaciones equitativas, igualitarias y no violentas, que promueve la realización, junto con otros actores sociales, de procesos de reflexión, intervención, investigación e incidencia, sustentados en la perspectiva de género y el desarrollo humano.

Constituida legalmente en 2008, pero con trabajo efectivo desde 2003, GENDES fue fundada por un grupo multidisciplinario de profesionales en ciencias sociales que se ha comprometido con el análisis de las identidades masculinas y la erradicación de la violencia de género.

Ofrece distintas estrategias de atención para desarrollar otras formas de ser hombres y mujeres, alternativas al modelo hegemónico, desde enfoques que promueven la *noviolencia*, el afecto, así como la equidad e igualdad de género en los ámbitos comunitario, institucional, grupal e individual, priorizando el trabajo con hombres.

# Directorio GENDES

**Mauro A. Vargas Urías**  
Director General y Asociado Fundador

**Felipe Antonio Ramírez Hernández**  
Asociado Fundador

**Ricardo Enrique Ayllón González**  
Coordinador de Metodología y Asociado Fundador

**René López Pérez**  
Coordinador de Gestión de Recursos

**Mónica Cervantes Ramírez**  
Coordinadora de Desarrollo Institucional

**S. Patricia Carmona Hernández**  
Coordinadora de Posicionamiento Público

**J. Antonio Ornelas Vázquez**  
Responsable de Atención



**Melissa A. Fernández Chagoya**  
**Ignacio Lozano Verduzco**  
Investigadores

**Rubén Guzmán López**  
**Arturo Ascención Sosa**  
Facilitadores Grupo CECEVIM

**Héctor Levario Rubalcava**  
Administrador

**Jorge Pérez Orduña**  
Asistente Administrativo y Encargado del Sistema de Información CECEVIM

GENDES (Género y Desarrollo, A.C.) es una organización de la sociedad civil dedicada a la promoción de relaciones equitativas, igualitarias y no violentas, que promueve la realización, junto con otros actores sociales, de procesos de reflexión, intervención, investigación e incidencia, sustentados en la perspectiva de género y el desarrollo humano.

En el marco del proyecto *Porque te quiero me cuido*, financiado por Censida, se generó la metodología rescatada en esta Guía que las y los participantes titularon *Por una sexualidad libre*.

Basada en una propuesta desarrollada por nuestra organización para trabajar aspectos de género, masculinidad y violencia de género en el noviazgo con adolescentes y jóvenes, se ajustó para abordar además los temas de prevención de VIH, sida, ITS y la reducción del estigma, la discriminación y la homofobia.



**CENSIDA**  
Centro Nacional para la Prevención  
y el Control del VIH y el sida



 [facebook.com/censida](https://facebook.com/censida)

 [twitter.com/censida](https://twitter.com/censida)