

**Benemérita Universidad Autónoma de Puebla**

Facultad de Psicología

**Aprendizajes de educación sexual consciente en estudiantes del  
COBAEP participes del taller: revelando mi sexualidad.**

**TESIS**

Que para obtener el título de:

**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA:

**MARÍA CAROLINA ORTIZ POBLANO**

DIRECTORA DE TESIS:

MTRA. KARINA RODRÍGUEZ CASTILLO

CO-DIRECTORA DE TESIS:

DRA. ROCÍO FRAGOSO LUZURIAGA

Puebla Pue. Noviembre de 2018

*Esta investigación está dedicada a mis papás, mis hermanos, amigos cercanos, profesoras y profesores que apoyaron a que este proyecto se concretara.*

*Gracias.*

## **Agradecimientos**

A mi madre, Guadalupe Poblano Martínez, mi razón de existir, por todo el esfuerzo, tiempo, comprensión y paciencia, pero sobre todo por el amor que me ha brindado durante todos estos años para alcanzar mis metas, gracias por siempre darme ese empujoncito, por no dejarme rendir y por sacrificar tanto de su vida por mí.

A mi padre, Bernardo Ortiz García, por todo el sacrificio, esfuerzo, horas de trabajo pasadas, por permitirnos tener una mejor calidad de vida y dar lo mejor de sí mismo para que alcancemos nuestras metas.

A mis hermanos. A Bernardo por ser mi ejemplo a seguir, por protegerme y enseñarme a levantarme cuando me rendía. A Moisés por su incondicional apoyo, por estar presente cuando más lo necesite y por ser mi pilar emocional para no desistir. Sin saberlo han sido motor importante en mi vida.

A mis amigas y amigos, a Montse, Lizy, Lando, Gabo, Qaffi, Karina, Mafer y Fátima por siempre estar ahí, porque a pesar de los años y los problemas me han brindado su apoyo y cariño incondicional.

A la Maestra Karina Rodríguez, por permitirse ser mi directora de tesis y guiarme lo mejor posible para que este proyecto se concretara, por ser un ejemplo profesional, ya que sin su orientación no hubiese podido concretar este proyecto.

A la Doctora Rocío Fragoso, por ser mi codirectora de tesis, orientarme en mis dudas y darme la retroalimentación necesaria para terminar este proyecto.

A mis profesoras, profesores y universidad por darme los conocimientos necesarios para dar lo mejor de mí en la profesión.

A los participantes del proyecto, ya que sin ellos esto no hubiese podido avanzar. A los directivos del COBAEP 3 por permitir la realización del taller en sus instalaciones.

Pero ante todo agradezco a la vida por permitirme llegar a este momento, y tener la dicha de realizar esta tesis en todas sus etapas.

## Índice General

Índice General.....	III
Índice de tablas y figuras .....	V
Introducción.....	VII
Capítulo 1. Fundamentación .....	1
1.1 Planteamiento del problema .....	1
1.2 Objetivo General.....	4
1.3 Objetivos Específicos .....	4
1.4 Justificación.....	4
Capítulo 2. Marco teórico .....	6
2.1 Adolescencia .....	6
2.1.1 Pubertad y adolescencia .....	6
2.1.2 Cambios biopsicosociales en la adolescencia .....	7
2.2 Derechos Sexuales .....	9
2.3 Autoestima.....	12
2.4 Órganos sexuales .....	14
2.5 Relaciones sexuales .....	18
2.6 Amor y sexo .....	20
2.6.1 Amor .....	21
2.6.2 Sexo .....	26
2.7 Infecciones de Transmisión sexual (ITS).....	28
2.8 Anticonceptivos .....	35
2.9 Embarazo Adolescente.....	39
2.10 Aborto.....	43
2.11 Menstruación .....	45
2.12 Masturbación .....	47
2.12.2 Placer.....	48
2.13 Identidad sexual .....	50
2.14 Educación Sexual consciente.....	53
2.14.1 Aprendizajes .....	54
2.14.2 Papel del orientador y de los padres .....	55
Capítulo 3. Metodología.....	57

3.1 Alcance del estudio.....	57
3.2 Sujetos.....	58
3.2.1 Sujetos Primera Fase de la investigación .....	58
3.2.2 Sujetos Segunda Fase de la Investigación.....	58
3.3 Instrumentos y Técnicas para la Evaluación de la Investigación .....	59
3.3.1 Instrumentos para la jerarquización de necesidades .....	59
3.3.2 Instrumentos de evaluación al final de la intervención .....	59
3.4 Procedimiento .....	60
3.4.1 Procedimiento primera fase: Jerarquización de Necesidades.....	60
3.4.2 Procedimiento segunda fase: Diseño del taller .....	61
3.4.3 Procedimiento tercera fase: Aplicación del taller.....	61
3.4.3.1 Primera sesión.....	62
3.4.3.2 Segunda sesión .....	62
3.4.3.3 Tercera Sesión.....	62
3.4.3.4 Cuarta sesión.....	63
3.4.3.5 Quinta sesión.....	63
3.4.3.6 Sexta sesión .....	63
3.4.3.7 Séptima sesión .....	64
3.4.3.8 Octava sesión .....	64
3.4.3.9 Novena sesión .....	64
3.4.3.10 Decima sesión .....	65
3.4.4 Evaluación.....	65
Capítulo 4. Resultados.....	66
4.1 Resultados de Jerarquización de necesidades .....	66
4.2 Resultados del Instrumento de Evaluación.....	67
4.3 Resultados de las cartas al experto.....	77
Capítulo 5: Conclusiones .....	81
Referencias .....	85
ANEXOS .....	106
ANEXO 1: Cartas descriptivas, bitácoras y reflexiones .....	97
ANEXO 2 Técnicas desarrolladas para sesiones.....	197
ANEXO 3: Cuestionario de jerarquización de necesidades de educación sexual consciente .....	215
ANEXO 4 Instrumento de evaluación de taller .....	216
ANEXO 5: Ejemplo de cartas del experto .....	219
ANEXO 6: Páginas y libros de consulta recomendados .....	221

## Índice de tablas y figuras

<b>Tabla 1.</b> Similitudes y diferencias en cambios físicos de los adolescentes.....	<b>7</b>
<b>Figura 1.</b> Resultados de la jerarquización de necesidades de educación sexual.....	<b>66</b>
<b>Figura 2.</b> Resultados de la pregunta probabilidad de poner en práctica lo aprendido en el taller.....	<b>67</b>
<b>Figura 3.</b> Resultados de la pregunta “¿Cuál es la probabilidad que estos conocimientos los compartas con amigos, familiares o conocidos?” .....	<b>68</b>
<b>Tabla 2.</b> Resultados de cambio de perspectiva de los temas hablados en el taller.....	<b>69</b>
<b>Tabla 3.</b> Resultados de conocimientos adquiridos en el taller .....	<b>70</b>
<b>Tabla 4.</b> Resultados de los temas que agregarían o quitarían del taller.....	<b>72</b>
<b>Figura 4.</b> Resultados de los tiempos apropiados del taller.....	<b>72</b>
<b>Figura 5.</b> Resultados de la pregunta 7 del instrumento de evaluación.....	<b>73</b>
<b>Figura 6.</b> Resultados sobre la opinión del taller.....	<b>73</b>
<b>Figura 7.</b> Resultados de la pregunta “¿Cómo consideras el trato y atención de la facilitadora?” .....	<b>74</b>
<b>Figura 8.</b> Resultados del dominio y conocimiento de los temas por parte de la facilitadora.....	<b>74</b>
<b>Figura 9.</b> Resultados de la pregunta 11 del instrumento de evaluación.....	<b>75</b>
<b>Figura 10.</b> Resultados de la resolución de dudas por parte de la facilitadora.....	<b>75</b>
<b>Figura 11.</b> Resultados de la pregunta 13 del instrumento de evaluación.....	<b>76</b>

<b>Tabla 5.</b> Resultados de las cartas del experto.....	<b>77</b>
Índice de Tablas y figuras del apartado de ANEXOS	
<b>Índice de tablas y figuras de anexos</b>	
<b>Tabla 6.</b> Respuestas del basta sexual.....	<b>188</b>
<b>Figura 12.</b> Sexo con-sentido.....	<b>197</b>
<b>Figura 13.</b> Violentómetro.....	<b>199</b>
<b>Figura 14.</b> Escena 1.....	<b>200</b>
<b>Figura 15.</b> Escena 2.....	<b>200</b>
<b>Figura 16.</b> Escena 3.....	<b>201</b>
<b>Figura 17.</b> Escena 4.....	<b>201</b>
<b>Figura 18.</b> Escena 5.....	<b>202</b>
<b>Figura 19.</b> Escena 6.....	<b>202</b>
<b>Figura 20.</b> Escena 7.....	<b>203</b>
<b>Figura 21.</b> Loterías Anticonceptivas.....	<b>204</b>
<b>Figura 22.</b> Identidad sexual.....	<b>205</b>

## Introducción

Hablar de educación sexual es tener en cuenta temas de salud, consciencia y responsabilidad sexual, que permitan a los adolescentes llevar una vida sexual activa sin arriesgar tanto su futuro académico y profesional, como su salud física o emocional. La educación sexual es un tema que ha sido definido por diversos autores, los cuales plantean desde la sexualidad libre de culpa (Aguirre 2001) hasta la sexualidad afectiva (Barragán, 1989) o que dicha educación sexual vaya más allá de solo proporcionar información (Ferguson, Vanwesenbeeck y Knijn, 2008 citados en Fallas, Artavia & Gamboa, 2012).

Pese a que han sido muchos los avances entorno a educar sexualmente, pocas han sido las respuestas de la población ante dicha información, esto se debe a que la información existe o es proporcionada por medios informales, pero no es concientizada al punto de entender las consecuencias de una sexualidad irresponsable. Organizaciones tanto mundiales como nacionales han hecho intervenciones respecto al tema, pero aún siguen los niveles altos de embarazos



adolescentes, infecciones de transmisión sexual en personas jóvenes o deserción escolar relacionada con estos temas (Programa de Acción Específico, 2013)

Esta investigación busca centrarse en los aprendizajes que se obtienen de proporcionar una educación sexual consciente a los adolescentes, en donde se den los recursos necesarios para vivir una sexualidad activa con responsabilidad, al hacerla consciente le permite reflexionar significativamente las posibles consecuencias que pueda acarrear el aventurarse a tener relaciones sexuales sin condón o el no usar métodos anticonceptivos. Así mismo busca darles opciones de decidir tener sexo o no, haciendo énfasis en la importancia de que las relaciones sexuales sean consensuadas por las partes participantes.

Para cumplir con el propósito mencionado de esta investigación se encuentra ordenada de la siguiente forma:

En el primer capítulo se encuentra la información correspondiente al fundamento del problema, donde se explica el concepto de educación sexual consciente, así como las investigaciones previas que existen y la pregunta de investigación; en este capítulo se encuentra también el objetivo general, relacionado a los aprendizajes de educación sexual conscientes obtenidos del taller “revelando mi sexualidad”, los objetivos específicos y la justificación de esta investigación.

En el segundo capítulo se abordan los temas que respaldan esta investigación, iniciando desde lo que es adolescencia y sus cambios biopsicosociales, los 14 derechos sexuales adolescentes, autoestima, órganos sexuales, relaciones sexuales, lo que es amor y lo que es sexo junto con sus respectivas reglas implícitas de convivencia, infecciones de transmisión sexual, anticonceptivos, embarazo adolescente, aborto con sus respectivas consecuencias legales, menstruación, masturbación e identidad sexual, y por último se aborda la educación sexual consciente con los aprendizajes que le avalan y el papel del orientador sexual.

Para el tercer capítulo se aborda la metodología, en donde se explica el alcance del estudio, los sujetos partícipes, se hace descripción de los instrumentos utilizados y

el procedimiento usado que va desde la jerarquización de necesidades hasta la aplicación de la última sesión.

El cuarto capítulo describe los resultados obtenidos en la jerarquización de necesidades y los instrumentos de evaluación, entre ellos las cartas del experto.

En el capítulo cinco se abordan las conclusiones de esta investigación y se dan recomendaciones para llevar a los adolescentes una educación sexual consciente de calidad.

## **Capítulo 1. Fundamentación**

En el presente capítulo se encontrará información correspondiente al planteamiento del problema, así como el objetivo general, los objetivos específicos y la justificación de esta investigación.

### **1.1 Planteamiento del problema**

En la actualidad la educación sexual sigue sin formar parte de los aprendizajes significativos y reflexivos de los alumnos de nivel medio superior, dicha situación los hace vulnerables ante diversos escenarios que van de la mano con un comportamiento irresponsable de su sexualidad, es decir, que pese a que la información sobre la sexualidad existe muchos de ellos no racionalizan ni interiorizan las consecuencias de dicho comportamiento, lo que conlleva a que no se la hagan consciente (Villa, 2007).

Entre los problemas que ocasiona el comportamiento irresponsable de su sexualidad se encuentran los altos índices de embarazos adolescentes, la natalidad proveniente de adolescentes, las infecciones de transmisión sexual, sumado a que comúnmente los adolescentes adoptan la frase “esto no me va a pasar a mí” y se aventuran a tener relaciones sexuales sin condón, aunándole la poca o nula experiencia en concretar y conocer su propio placer y el de su pareja, la deserción escolar y la falta de orientación sexual verdaderamente aplicable (Programa de acción específico, 2013; Viveros-Vigoya & Hernández, 2006).

En lo que compete a la formación de la sexualidad en los adolescentes, diversas organizaciones mundiales y nacionales no se han quedado inmóviles ante las problemáticas que afectan la sexualidad adolescente. La Organización Mundial de la salud (OMS, 2005) ha hecho intervenciones sobre la información de las infecciones de transmisión sexual y la importancia del condón como método de protección de barrera, a nivel mundial, principalmente en países tercermundistas.

Así mismo las Organizaciones de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2010) justifican las orientaciones y técnicas de la educación en sexualidad, a través de la cual se busca exponer las características de los programas educativos y las buenas prácticas de las instituciones educativas para cumplir con el objetivo de la formación en sexualidad. En México la principal Institución de Salud Pública, IMSS (Instituto Mexicano del Seguro Social, 2018), proporciona talleres informativos y libros-folleto sobre salud sexual. Por otro lado López Soler (2003) habla de la educación sexual a través de dos vertientes: la informativa-objetiva, en la cual el adolescente recibe la información, y la formativa en donde se busca involucrar el aprendizaje con lo emocional.

Sin embargo, ninguna de las propuestas busca la reflexión de los temas, pues en algunos casos solo se habla de informar y no de concientizar. Por lo regular solo ahondan en temas como planificación familiar, ITS, Métodos anticonceptivos; y en las escuelas públicas tocan temas como genitalidad desde primaria, dejando a un lado la consciencia y la profundización de estos y otros temas (Secretaría de Educación Pública, 2016; Secretaría de Educación Pública, 2017).

Para que una educación sexual sea consciente es de vital importancia comenzar a profundizar en los temas, incluir mayor repertorio en la información y visualizarlo desde una perspectiva de género adecuada, ya que esto nos dará mayor repertorio para que los jóvenes y señoritas se conecten con su sexualidad y aprendan a vivirla responsablemente.

Es la educación sexual consciente, un término construido para los fines de esta investigación, la cual relaciona temáticas como sexualidad responsable, relaciones sexuales conscientes, sexo consensuado, erotismo y autoerotismo, autoestima, menstruación consciente e inclusión de las comunidades LGTBTTIQ en el currículo de la educación sexual. Y se ha definido como un proceso de aprendizaje que lleva a la consciencia de la sexualidad mediante el razonamiento y la reflexión para la aplicación de una vida sexual activa y responsable; los aprendizajes en este tipo de educación sexual se consideran significativos y reflexivos, pues buscan un nivel de consciencia superior en la sexualidad.

Al ser una variable creada para esta investigación, no se encontraron artículos sobre la temática pero si diversos antecedentes sobre intervenciones para aumentar los aprendizajes conscientes en sexualidad, tal es el caso de Aguirre (2001) el cual busca que la educación sexual sea plena a través de la expresión del placer y la reproducción, mediante el cambio de actitudes y la liberación de mitos y represión sexual; por otro lado Monroy (2002) rescata la importancia del perfil que debe de tener el orientador sexual, y la participación de la familia, procurando no solo tocar temas intelectuales sino emocionales e intimas de cada sujeto; a su vez Aguirre (2006) retoma la educación sexual, en esta ocasión, centrándola en la difusión del conocimiento, la psicosexualidad (identidad sexual) y los roles de género; desde otro punto de vista se encuentra De la Cruz (2003) quien busca que la educación sexual sea progresiva, es decir que se tome en cuenta desde la primaria hasta nivel bachiller y que no sea únicamente responsabilidad de los profesores, sino que la familia intervenga en ella; así mismo Barragán (1989) habla de la educación sexual y afectiva desde el punto de vista que no solo es biológica sino también psicosocial basándose en los derechos de los niños y adolescentes a tener esta información, siendo así un medio de transmisión de conocimiento de normas, valores morales e ideologías de cada sociedad; por último Ferguson, Vanwesenbeeck y Knijn, (2008 citados en Fallas, Artavia & Gamboa, 2012) hablan de que la educación sexual no solo debe abordar la abstinencia sino proporcionar información sobre métodos anticonceptivos, infecciones de transmisión sexual y prevención del VIH/SIDA.

Debido a las problemáticas por las que los adolescentes expuestos pasan anteriormente, las escasas investigaciones, y la necesidad surge la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles son los aprendizajes sobre educación sexual consciente obtenidos por estudiantes del 4to semestre vespertino del Colegio de Bachilleres Plantel 3 inscritos en el taller: revelando mi sexualidad?

## **1.2 Objetivo General**

Determinar los aprendizajes sobre educación sexual consciente obtenidos por los estudiantes 4to semestre vespertino del Colegio de Bachilleres Plantel 3 inscritos en el taller: revelando mi sexualidad

## **1.3 Objetivos Específicos**

1.3.1 Realizar una jerarquización de necesidades de educación sexual en los estudiantes del 4to semestre vespertino del Colegio de Bachilleres Plantel 3 inscritos en el taller el taller de Educación Sexual Consciente

1.3.2 Elaborar un taller con las temáticas manifestadas en el instrumento “jerarquización de necesidades de educación sexual consciente”

1.3.3 Aplicar el taller con las temáticas jerarquizadas que fueron: Derechos sexuales, autoestima, relaciones sexuales, amor y sexo, infecciones de transmisión sexual (ITS), Embarazo: fecundación, maternidad y paternidad, métodos anticonceptivos y aborto, órganos sexuales masturbación y menstruación e identidad de género.

1.3.4 Evaluar los aprendizajes obtenidos a través de técnicas cuantitativas y cualitativas

## **1.4 Justificación**

La sexualidad constituye un aspecto importante en la vida de cualquier ser viviente; en lo que respecta a los seres humanos, esta, forma parte del primer nivel de la pirámide de necesidades fisiológicas que propone Maslow, en donde nos dice que son de origen biológico y están orientadas hacia la supervivencia del hombre; se consideran básicas e incluyen cubrir necesidades como: necesidad de respirar, de beber agua, de dormir, de comer, de sexo, de refugio (Cosacov, 2005). El

humano al ser un ser sexual busca expresar amor y afecto a través de su sexualidad, al garantizar una educación sexual consciente, llevará al mismo a contribuir a su desarrollo integral, brindando las herramientas para sentir y expresar su placer y bienestar y contribuyendo así, al derecho de recibir educación sexual digna y con perspectiva de género, para llevar esta de una manera responsable. (UNESCO, 2010; Comisión Nacional de Derechos Humanos, 2016).

Es la adolescencia una etapa muy complicada para muchos, pues es la edad en donde se busca una identidad con el mundo y con ello, sus conductas cambian. De acuerdo con el último censo realizado, por Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2016), la población adolescente accede a 30.6 millones de jóvenes entre los 15 y 19 años, de los cuáles 71.3% tiene vida sexual activa; y esto arroja que el 17.8% son padres/madres adolescentes y que un número de 13,782 abarcan los adolescentes con ITS de acuerdo con la Secretaría de Salud (2013)

Con base en estos datos es importante recalcar que existe la necesidad de sensibilizar a la población a llevar una vida sexual responsable mediante la implementación de programas de educación sexual que muestren contenidos creativos y a su vez sean un puente para conocer y reflexionar cuáles son las consecuencias de llevar una vida sexual irresponsable a temprana edad.

La intervención de la Psicología en este ámbito no solo garantizará que la información se reciba, si no que se racionalice, reflexione y concientice, es decir, que se reduzca la información incorrecta, fortalecer la toma de decisiones, que se concientizar la responsabilidad de actuar ante ellas, reducir la deserción escolar, el embarazo adolescente y las infecciones de transmisión sexual, principalmente el VIH/SIDA (UNESCO, 2010).

## Capítulo 2. Marco teórico

En el siguiente capítulo se abordarán las investigaciones y teorías que respaldan a esta investigación, partiendo desde la adolescencia hasta la educación sexual consciente.

### 2.1 Adolescencia

De acuerdo con la Real Academia Española (2001) la adolescencia se encuentra definida como un “período de la vida humana que sigue a la niñez y precede a la juventud” entendiéndose, así como el período que abarca de los 12 a los 21-25 años en la vida de un ser humano.

#### 2.1.1 Pubertad y adolescencia

Para hablar de adolescencia es importante primero hablar de pubertad. De acuerdo con Papalia (2009) la pubertad es el primer cambio físico a la adolescencia y se le considera la etapa en la que la persona se conduce hacia la sexualidad, teniendo una etapa de iniciación entre los 12 y 13 años normalmente.

La pubertad es considerada como la finalización de la niñez, durante este periodo los cambios físicos comienzan a notarse, es una etapa de crisis y madurez, esta última debe interpretarse como un proceso de cambio continuo en la vida del ser humano, la pubertad puede iniciar desde los 11 años en chicas y los 13 en chicos, y tiene una duración aproximada de 2 años, según Fize (2007). En lo que refiere a la pubertad es importante tomar en cuenta que puede llegar de manera precoz o tardía; lo primero hace referencia a que su madurez sexual puede llegar antes de los 12 años, y lo segundo se refiere a que la madurez sexual se prolonga pasados los 13 años, esto significa que su pubertad será normal en un rango de edad mayor al promedio



Durante la etapa adolescente los individuos se encuentran en constantes cambios físicos, psicológicos, emocionales, cognitivos y sociales con los que tiene que lidiar. Entre los desafíos que viven los adolescentes nos encontramos con la resignificación de la sexualidad e independización del pensamiento creado por los padres.

### 2.1.2 Cambios biopsicosociales en la adolescencia

La adolescencia, como ya se mencionó, es la etapa en donde mayores cambios físicos se producen, y estos dependerán de la madurez sexual y del género bajo el cual se nació. Esta etapa a su vez se metaforiza con la metamorfosis, pues comienza con la aparición del vello púbico, la menarca y las primeras eyaculaciones.

A continuación, se muestra una tabla en donde se hacen diferencias y similitudes entre sexo femenino y los cambios físicos que sufren.

GENERO	SIMILITUDES	DIFERENCIAS
HOMBRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento de estatura</li> <li>• Aumento de peso corporal</li> <li>• Vello en axilas y pubis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Testículos y pene crecen</li> <li>• Erecciones espontaneas</li> <li>• Poluciones nocturnas</li> <li>• Capacidad de eyacular</li> </ul>
MUJER	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vello en piernas</li> <li>• Incremento de la transpiración</li> <li>• Acné</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumenta el tamaño de los senos</li> <li>• Pezones destacan con mayor claridad</li> <li>• Genitales crecen y se tornan más oscuros</li> <li>• Útero y ovarios comienzan a desarrollarse</li> </ul> <p>Menarquía y menstruación (Westheimer y Lehu, 2012)</p>

Tabla 1. Similitudes y diferencias en cambios físicos de adolescentes

Socialmente hablando los adolescentes son presentados como despreocupados, irresponsables e incrédulos, se podría interpretar como rebeldía. Pero esto se debe a que se encuentran en un proceso de reorganización de la

personalidad. Fize (2007) define esta etapa como una “fase fecunda de la existencia” debido a que constantemente están en busca de experiencias, y cuestionan constantemente su entorno, a través de creencias múltiples; el desmiente la despreocupación e incredulidad adolescente, plantea el hecho de que el adolescente se encuentra en una inestabilidad emocional, física y social, en la que sus preocupaciones no son externadas; cabe señalar que las preocupaciones adolescentes muy pocas veces son percibidas por el ojo adulto, es por eso que se tacha de relajado.

Psicológicamente se produce un rechazo a sí mismos, tanto de manera física como mental, ya que el cuerpo está en constante desarrollo, y esos cambios le producen altibajos en los estados de ánimo (Fize, 2007) Los adolescentes pasan por diversas etapas, etapas que socialmente no son entendidas, o son prejuizadas. Toda actitud o comportamiento que tenga el adolescente va a estar influenciado por la actividad cerebral que presente.

El cerebro se desarrolla toda la adolescencia hasta los 20 o 25 años, cuando alcanza la madurez, esta maduración dependerá del desarrollo de la corteza prefrontal, y dicha corteza es la encargada de regular las funciones cognitivas, la toma de decisiones, planificar, la inhibición, interacción social y principalmente la autoconsciencia.

De acuerdo con Blakemore (2012) la corteza prefrontal es la última parte del cerebro en madurar, especialmente el sistema límbico, esta parte se encarga de la toma de decisiones y la empatía así mismo de procesar emociones, dado esto es entendible que los adolescentes tengan arranques de ira, cambios repentinos en el humor, y comúnmente se sientan socialmente poco entendidos; y esto se debe a que constantemente buscan independizarse de los padres e impresionar a sus amigos.

## 2.2 Derechos Sexuales

De acuerdo con el Diccionario de Acción Humanitaria y Cooperación al Desarrollo (Maoño y Vázquez, 2006) Los derechos sexuales y reproductivos corresponden a tener control sobre la sexualidad propia, es decir, decidir libremente y responsablemente sobre lo que acontece en su cuerpo, sin estar sujetos a la coerción, discriminación y/o violencia.

La Comisión Nacional de Derechos Humanos, en la cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes (2016) maneja que existen catorce derechos, entre los que se encuentran:

1. Derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre su cuerpo y sexualidad. Entre los derechos que se encuentran relacionados para propiciar un ejercicio de la sexualidad tenemos el derecho a la vida, integridad personal, libertad de ideas, religión, intimidad personal y familiar, al matrimonio consensuado. Todos estos derechos están amparados bajo el poder del Estado, ya que este debe garantizar el respeto a la autodeterminación de los adolescentes.
2. Derecho a ejercer y disfrutar plenamente su sexualidad. Hace referencia al practicar de forma libre experiencias, expresiones sexuales, eróticas o de género, siempre y cuando se respeten los derechos de los demás.
3. Derecho a manifestar afectos públicamente y ejercer la libertad personal de expresión, ya que contribuyen al desarrollo de una cultura armónica, afectiva, libre de violencia y que impulsa el respeto a las diversidades sexuales, es decir, libre de prejuicios.
4. Derecho a decidir libremente con quien relacionarse afectiva, erótica y socialmente. Se hace referencia a que todos los individuos pueden seleccionar sus parejas sexuales, emocionales y/o afectivas de manera libre, es aquí donde el Estado debe asegurarse de abolir los matrimonios forzados y la trata de adolescentes con fines de explotación.

5. Derecho a la privacidad y que se resguarde confidencialmente la información personal. Con información personal se hace referencia a aspectos que van desde el cuerpo, sexualidad, identidad hasta la forma en la que nos relacionamos con los demás; estos aspectos se deben respetar en ámbitos escolares, familiares, sociales, digitales, pero sobre todo por los servicios de salud.
6. Derecho a la vida íntegra en ámbitos físicos, psicológicos y sexuales, es decir, libre de violencia. Esto quiere decir que ninguna institución, familiar o persona tiene derecho de ejercer cualquier acto violento sobre las personas, estos actos violentos involucran aspectos sexuales, físicos, psicológicos, económicos, patrimoniales. El Estado tiene la obligación de promover asesoría legal y psicológica en caso de que este derecho sea quebrantado, así como tratamientos y profilaxis post para casos de VIH, ITS, anticoncepción de emergencia y aborto.
7. Derecho a decidir de manera libre e informada sobre la vida reproductiva. Toda persona está en su derecho de querer o no querer tener hijos, cuantos y con quien tenerlos, sin importar la orientación e identidad sexual, estado civil, todas estas decisiones son libres autónomas y con la certeza de estar bien informado.
8. Derecho a la igualdad. Es decir, vivir libres de estereotipos o prejuicios, ya que en México hay gran variedad de géneros, capacidades, características y necesidades, por eso es por lo que todos deben tener igualdad de oportunidades, así como tratos dignos y equitativos.
9. Derecho a una vida libre de discriminación. Haciendo referencia a que todos tienen diferentes identidades, diversidades sexuales y culturales, y que no por estas diferencias se deben discriminar, es aquí cuando el Estado tiene como deber el garantizar la protección ante cualquier forma de discriminación.
10. Derecho a la información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad. Refiriéndose a que la información debe ser no sexista y libre de estereotipos, mitos y/o prejuicios,

11. Derecho a una educación sexual integra, es decir, una educación sexual con perspectiva de género, que incluya información sobre métodos anticonceptivos, consecuencias, entre otros. Esta educación tiene como objetivo el bienestar físico, mental y social para el desarrollo y el potencial humano.
12. Derecho a Servicios de salud sexual y reproductiva. Los Servicios de salud deben incluir consejería, orientación y educación sobre métodos anticonceptivos, aborto legal y seguro, atención en el embarazo, parto, puerperio, detección oportuna de VIH y/o ITS, atención de la violencia, entre otros más.
13. Derecho a una identidad sexual. Dicho de otra manera, está el derecho a construir, decidir, expresar la identidad de género, orientación sexual e identidad política, en este sentido el Estado tiene la obligación de asegurar que esta identidad sea registrada por documentos legales que contribuyan a la construcción de la ciudadanía.
14. Derecho a la participación en las políticas públicas sobre sexualidad y reproducción, vale decir, que como ciudadano se puede incidir en cualquier iniciativa de ley, plan o programa público que involucre los derechos sexuales, así como asignación y ejecución del presupuesto público.

Partiendo de estos derechos sexuales es importante también conocer cuál es la edad adecuada para tener relaciones sexuales. De acuerdo con la UNICEF (2016) la edad mínima para tener relaciones sexuales hace referencia a aquella edad en la que el sujeto se considera capaz de iniciar la actividad sexual. Como organismo mundial, el Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF por sus siglas en inglés) asume como objetivo proteger a los menores de edad de circunstancias en las que se puedan ver obligados a tener relaciones sexuales, así mismo de salvaguardarlos del acto sexual temprano y sus múltiples riesgos. Si bien la edad para tener relaciones sexuales varía en cada país, y en México se desconoce cuál es, la UNICEF establece como edad consentida

promedio, para países de América Latina y el Caribe, entre los 15 y 16 años, siempre y cuando no se vean obligados al acto mismo.

Conociendo estos derechos sexuales y reproductivos, la meta principal será que la ciudadanía pueda exigir la efectividad a las instituciones para la implementación y el respeto de estos.

### **2.3 Autoestima**

Según Zaldívar (2000 citado por García, 2006), la autoestima es la valoración que se tiene de sí mismos, de la valía como persona y se construye a partir de los pensamientos, sentimientos y experiencias que se han ido acumulando en el transcurso de nuestra vida. La autoestima de acuerdo con el Diccionario de la Real Academia Española (2001) es la valoración generalmente positiva de uno mismo, es decir, cuanto valor se da la persona para sí mismo, ya sea en conocimiento, concepto, evaluación, aceptación y respeto (Rodríguez, Pellicer y Domínguez, 1988).

Rodríguez (*et al.*, 1988) maneja que para alcanzar la autoestima se debe pasar por una escalera, donde cada escalón representa una premisa. La primera que se expone es el autoconocimiento que hace referencia al conocimiento de las partes que conocemos del yo, es decir, manifestaciones, necesidades y habilidades. La segunda es el autoconcepto, refiriéndose a las creencias que tiene el sujeto de sí mismo, y que dichas creencias serán reflejadas en su actuar. El tercer escalón es la autoevaluación, en este escalón se habla de la capacidad que tiene el sujeto para evaluar sus acciones y definir lo bueno de lo malo para su aprendizaje y crecimiento. La cuarta premisa es la autoaceptación que es el admitir y reconocerse como sujeto, es decir admitir logros y errores, forma de ser y de actuar. El peldaño sucesivo es el autorrespeto, que es expresar emociones, sentimientos y pensamientos sin sentir culpa, es decir el enorgullecerse de sí mismo. Y por último tenemos la autoestima que se maneja como el conjunto de todas las premisas anteriores.

La autoestima dependerá de dos factores más: los internos y los externos. Lo interno corresponde a los conocimientos que tiene la persona sobre sí misma, la valoración que le da a su forma de vivir y de percibirse; lo externo, según Navarro (2009) corresponde a las expectativas de lo que la persona quisiera ser, estas van a estar influenciadas por el contexto en el que se desenvuelve, ya sea por mensajes o visualizaciones originadas por familia, amigos y/o medio sociales de comunicación.

Conforme esto la autoestima estará alta o baja; una persona con Autoestima alta, según Rodríguez (*et. al.* 1988) tiene fe y confianza en ella misma, se siente importante en su contexto, sabe respetarse y respetar a los demás, es decir, se acepta completamente como ser humano. Es muy común que una persona con autoestima alta reconozca sus límites, sea consciente de sus responsabilidades y tenga asertividad para tomar decisiones en momentos depresivos o de crisis y salir de ellos, pues confía en su resiliencia, habilidades y capacidades. Sin embargo una persona con autoestima baja es insegura, no confía en sí misma y como consecuencia de ello se anticipan a lo peor, esto les hace crear un “muro de protección” en donde se aíslan para evitar decepciones ya sean amorosas, en el trabajo o de ellas mismas, constantemente se dejan “pisotear” y “despremiar” por los otros y por ello son menos arriesgadas. Cuando se les presenta alguna dificultad toman actitudes de tristeza y depresión y se recriminan el estar en esa situación.

El proceso de autoestima pasa por varias esferas, de acuerdo con Navarro (2009) son 3 esferas: la primera es la Cognitiva, en esta se manejan opiniones, ideas, creencias y el proceso de información; la segunda es la Afectiva que se centra en el reconocimiento tanto positivo como negativo; la tercera es la conductual, que se refiere más que nada al modo de actuar y la intención de ese actuar. Por último se agregaría la social, que si bien no la maneja Navarro, es importante para el bienestar personal, en esta se incluiría el cómo el sujeto se percibe en el contexto, y de cómo la autoestima se encuentra influenciada por los estereotipos que se interponen en los roles de género.

## **2.4 Órganos sexuales**

El desarrollo sexual se encuentra acompañado de la maduración de los órganos sexuales, dicha maduración se produce a través de las glándulas endocrinas y las glándulas de secreción interna, las cuáles se encargan del envío de hormonas, mediante la sangre, para que cada órgano cumpla con su función (McCary y McCary, 2000).

### **Órganos sexuales de la mujer**

Los órganos sexuales internos de la mujer están compuestos por ovarios, trompas de falopio o tubas uterinas, útero, cuello uterino, vagina; y órganos sexuales externos están conformados por el monte de venus, labios menores, labios mayores, vestíbulo de la vagina y clítoris.

Los ovarios son en forma de almendra, se encuentran en cada extremo del útero, y están unidos a él por las trompas de falopio, su función es la producción o maduración de los óvulos y las hormonas femeninas (Mejía,2006), se dice que en el momento de gestación una mujer puede tener alrededor de 7 millones de folículos ováricos (ovocito), pero al nacer la cantidad se reduce a 200,000 o 400,000 folículos en cada ovario, y al momento de la pubertad la cantidad de ovocitos maduros llega a 100,00 o 200,000 por cada ovario, estos disminuirán conforme la edad de la mujer y su vida reproductiva avance.( McCary y McCary,2000).

Las trompas de falopio son aquellos conductos que conectan a los ovarios con el útero, miden 10 centímetros aproximadamente, en la entrada se encuentran cubiertos por fimbrias, las cuales guían al ovulo a la trompa correspondiente (Westheimer y Lehu, 2012), El objetivo de las trompas de falopio es guiar al ovulo y es aquí donde ocurre la fecundación el ovulo. (McCary y McCary, 2000).

El útero, también conocido como matriz, es un órgano impar, es decir, que no tiene una forma exacta, su forma es similar a una pera invertida, está cubierto por capas gruesas de tejido y mucosas (Rosado y Vargas, 2006). De acuerdo con



Monroy (2002) tiene tres capas, la primera o externa es en perimetrio, la media es el miometrio (encargado de las contracciones uterinas en el parto) y la interna es el endometrio, como ya se sabe su finalidad es anidar el ovulo fecundado durante todo el embarazo. En caso de que no exista fecundación el endometrio se desprenderá y se producirá la menstruación.

El cuello uterino o cérvix es la entrada al útero, se dice que es la parte inferior del útero y su grosor es de 1 centímetro. En este se produce mucosidad que cambia de acuerdo con el ciclo menstrual de la mujer (Westheimer y Lehu, 2012).

La vagina es un tubo muscular expandible el cual va desde el cérvix hasta el vestíbulo de la vulva, se dice que su longitud va desde los 7.5 a los 9 centímetros, su principal función es ser el conducto por donde nacerá el bebé y la entrada del pene para la fecundación. (McCary y McCary, 2000)

Dentro de la vagina se encuentra el himen, que es un tejido que en ocasiones cierra el orificio externo de la vagina (McCary y McCary, 2000). En muchas culturas es llamado como el tejido de la virginidad, la cual se corrobora con la hemorragia que produce cuando se rompe, el concepto de la virginidad es utilizado para restarle libertad sexual a las mujeres (Westheimer y Lehu, 2012).

El monte de venus es una pequeña elevación situada en el pubis, constituida de tejido graso (Monroy, 2002) la cual durante la pubertad se oscurece y se cubre de vello púbico, su principal función es proteger a los órganos externos de una infección y servir de amortiguador durante las relaciones sexuales.

El clítoris se encuentra comprendido de 2 partes, el glándula y el cuerpo o tronco; en el primero se encuentra en forma de botón debajo del monte de Venus, contiene más de ocho mil terminaciones nerviosas, por otro lado, su cuerpo cavernoso se divide en dos partes que se extienden hasta el hueso púbico, es decir, que envuelve la vulva desde el interior (Lameiras, Cabrera y Rodríguez, 2013). Su única finalidad es dar placer, al momento de excitarse se llena de sangre y duplica su tamaño (Westheimer y Lehu, 2012).

Los labios mayores son un tejido alargado que cubre la vulva, a modo de protección, al igual que el monte de venus su color es oscuro y tiene un tejido adiposo. Dentro de los labios mayores se encuentran los labios menores, los cuales rodean el orificio uretral y vaginal, estos se unen y forman un repliegue sobre el clítoris (Monroy, 2002).

El espacio que queda entre los labios menores se llama vestíbulo de la vagina, y es aquí donde se encuentran el orificio uretral y el vaginal (Monroy, 2002). En el orificio vaginal se encontrará el meato urinario, el cual posee, también, terminaciones nerviosas que, en ocasiones, provocará que la mujer excitada expulse un líquido claro y mucoso que servirá como lubricante de la vulva, este líquido es ocasionado por las glándulas Bartholin, Skene, uretrales y para uretrales (Lameiras, Cabrera y Rodríguez, 2013).

### **Órganos sexuales del hombre**

Los órganos sexuales internos del hombre son testículos, bolsas escrotales, conductos deferentes, vesículas seminales, conductos eyaculadores, próstata y glándulas bulbouretrales; los órganos externos masculinos se componen por las bolsas escrotales y pene.

Los testículos, también conocidos como gónadas, son dos órganos ovoides, su objetivo es producir espermatozoides y secretar testosterona, estos están cubiertos por bolsas escrotales (Monroy, 2002). Estos a su vez están compuestos por tubos seminíferos, epidídimo y conducto deferente; los primeros son donde se producen los espermatozoides, el segundo es donde se producen espermatozoides inmaduros y se les añade nutrientes, y el último es una especie de tubo más grueso donde se recoge el semen en formación, se transporta a la pelvis y se deposita en la próstata (Mejía, 2006).

Las vesículas seminales son órganos, en forma de saco, que se encuentran atrás de la vejiga, su importancia radica en parte de la producción del líquido seminal (Monroy, 2002)

Los conductos eyaculadores se encuentran formados por la unión de la vesícula seminal con el conducto deferente, este sale de la base de la próstata y termina en la uretra prostática (Monroy, 2002)

La próstata o glándula prostática, es un cuerpo firme conformado por tejido muscular (McCary y McCary, 2000), esta se encuentra debajo de la vejiga. Su función es producir los fluidos del semen y darle su color blanquecino (Westheimer y Lehu, 2012), y a la vez le concede protección y nutrición al espermatozoide, ya que este no puede sobrevivir en un ambiente adverso (Monroy, 2002).

La función de las glándulas bulbouretrales es secretar sustancia mucosa, estas se encuentran detrás de la uretra y desembocan al inicio de esta. (Monroy, 2002)

Las bolsas escrotales se encuentran situadas atrás y debajo del pene, pertenece a los órganos externos, pues su función es mantener a los testículos fuera de la cavidad abdominal (Monroy, 2002).

El pene es un órgano cilíndrico conformado por tejido eréctil (McCary y McCary, 2000), este tejido, que se llena de sangre durante la erección, contiene dos cuerpos cavernosos y uno esponjoso, los primeros se encuentran en forma de "Y" donde se conectan con el hueso púbico, en un ligamento suspensor que controla la erección del pene; el segundo absorbe la sangre, ayudando a mantener rígido y duro al pene, su función anexa es cubrir la uretra (Westheimer y Lehu, 2012). De acuerdo con McCary y McCary (2000) el pene tiene, en su punta, una forma triangular invertida en esta se encontrará el glande, que es un poco más grueso que el pene, este está conformado por el prepucio, la corona del pene, frenillo y meato urinario: el primero es una capa de piel que tiene la finalidad de proteger al glande, el segundo y el tercero son la fuente de placer y excitación sexual, y por último el meato es el orificio externo de la uretra, por la cual sale la orina y el líquido seminal.

## 2.5 Relaciones sexuales

Las relaciones sexuales corresponden a cualquier acto sexual cuyo fin es el de perpetuar una especie, como seres humanos, este acto se verá influenciado por cuestiones biológicas, psicológicas y sociales. En las sociedades antiguas las relaciones sexuales eran permitidas únicamente bajo el legado del matrimonio, conforme la libertad sexual va avanzando, la edad para tener relaciones se va librando de pre juicios, y como consecuencia el despertar sexual y la curiosidad se comienza a presentar en edades tempranas; tan solo en México el 23.5% de adolescentes declaro haber tenido relaciones sexuales (Programa de Acción Especifico, 2013) precisamente en la adolescencia muchas manifestaciones de la sexualidad se ven despiertas con el avivar de los cambios fisiológicos que pasan los jóvenes en esta etapa de la vida, es decir, la madurez sexual.

Las relaciones sexuales se basan en dos aspectos: biológico y psicosocial. Biológicamente hablando Camacho (2002) nos dice que los cambios sexuales van despertando conforme las hormonas sexuales maduran, estradiol y progesterona en mujeres y testosterona en hombres, estas están encargadas de estimular las conductas sexuales a través del hipotálamo, órgano el que se encarga de la maduración de los aparatos reproductores, con base en esta maduración comienza la etapa de adolescencia y con ello el despertar sexual. Desde la perspectiva psicosocial el consumir las relaciones sexuales dependerá de cuanto esté la persona preparada para tener sexo, es decir, su madurez emocional ante la situación y lo que se espera socialmente de sí mismos de acuerdo con el contexto en el que se desarrollen; por estas razones es común ver que la mayoría de los jóvenes comience su vida sexual activa después de iniciar una relación amorosa (Barrera y Vargas, 2002).

Cabe señalar que las relaciones sexuales dependerán de la orientación sexual de la persona y su pareja, es decir, que sexo sea consensuado. Entre las prácticas erótico-afectivas más conocidas se encuentran: el sexo oral, el sexo anal y el sexo vaginal.

- El sexo oral hace referencia a la estimulación de algunas zonas erógenas con la lengua, y este tiene sus tipos de estimulación, entre ellos esta: el *cunnilingus*, que es el sexo oral a la vulva, y busca tocar puntos como los labios y el clítoris; tenemos la *felación* que es la estimulación oral del pene, la cual busca complacer puntos como el glande, el frenillo y los testículos; y por último está el *anilingus* o “beso negro” que es la incitación del ano, su práctica recomienda higiene total.
- El sexo vaginal refiere a la penetración del pene a la vagina, esta va acompañada de besos y caricias en diferentes partes del cuerpo. Su objetivo, como cualquier tipo de sexo, está dirigido al placer y a veces se encuentra acompañado de eyaculación fémica.
- El último tipo de sexo es el anal, su práctica es menos comentada, pero placentera y se refiere más que nada a la penetración, ya sea del pene o juguetes sexuales, en el ano; para ejercerlo se recomienda el uso de lubricantes, y estimulación manual previa.

Para que una relación sexual exista entre dos o más personas debe ser consensuada, es decir, que todas las personas involucradas estén de acuerdo en tener relaciones sexuales, en caso de que no sería considerado violación. Dentro del sexo deben existir unas cuantas reglas y estar claro cuáles son las condiciones para llevarlo a cabo, dichas reglas se encuentran basadas en la obra de Sager (1980).

1. Estar 100% de acuerdo con tener relaciones sexuales. Es importante que ambas personas estén de acuerdo con fornicar, es muy común que durante el momento de seducción y previo al coito, alguna de las personas no este 100% segura de consumir el acto, ya que muchas veces ocurre la llamada presión social; un ejemplo de esto son las típicas frases “*no seas aguada*”, “*ya estamos aquí*” o “*¿Por qué te freseas?*” cuyo objetivo es ejercer culpa sobre la persona y terminar efectuando el sexo. Otro ejemplo de no estar 100% seguro es cuando la persona es obligada y/o amenazada de tener

relaciones sexuales sin su consentimiento, viéndose forzada a estar con una persona que ella no desea, y a esto se le llama violación.

2. No estar bajo el influjo del alcohol y/u otras drogas. De acuerdo con Arias (2005) el alcohol produce una especie de sedante en el organismo, es decir, crea un tipo de anestésico sobre el cerebro que disminuye su actividad e inhibe el procesamiento de sinapsis. Estar bajo el influjo del alcohol y/u otras drogas ayuda a que la persona no esté completamente consciente de las decisiones que toma.
3. Usar condón en caso de no ser pareja estable. Algo importante para tener relaciones sexuales es el uso del condón, ya que la inercia de este protege a la persona de Infecciones de transmisión sexual o algún embarazo no deseado. Para que esta regla no se rompa, es sustancial que ambas personas estén conscientes del uso del condón y que este no sea quitado durante el acto sexual.

El uso de reglas ayudará a llevar una vida sexual sana, y evitar meterse en conflictos sexuales, debido a que es sustancial que los individuos conozcan la importancia de establecer condiciones para impedir irrespetar los derechos sexuales y reproductivos del prójimo e incluso a sí mismos.

## **2.6 Amor y sexo**

El amor y el sexo se encuentran acompañados de la mano en su mayoría de veces, los llegan a relacionar con la intimidad, es decir, el intercambio emocional y físico mutua, esta intimidad dependerá del grado de confianza que se tienen los individuos en la relación; en otras ocasiones se encuentran separados y es importante hacer la distinción entre lo que es uno y lo que es el otro, así como establecer reglas de convivencia para que ninguna de las personas involucradas salga lastimada o abusada en sus derechos sexuales, las reglas expuestas en las relaciones amorosas y sexuales de este apartado se basan en el contrato de pareja propuesto por Sager en 1980.

### 2.6.1 Amor

Miles de filósofos, escritores y poetas describen al amor de diversas maneras, y esto se debe a que el amor conlleva a una infinidad de significados de acuerdo con la cultura en el que se desarrolla. Si bien el diccionario de la Real Academia Española (2001) lo define como un sentimiento intenso del ser humano que incluye afecto, inclinación y entrega a alguien o algo, el amor constituye una de las facetas más complejas, en ocasiones es mal entendidas (McCary y McCary, 2000) por ejemplo Prada (1994) habla del amor como algo espiritual que se encarna a la persona, este autor nos habla de la importancia de distinguir entre amor y deseo, ya que cree que no es lo mismo “amar a alguien”, es decir, buscar el bienestar del prójimo, que “desear a alguien” donde se busca el placer propio; por otra parte el amor es considerado como una relación dual de intercambios emotivos donde se busca satisfacer la necesidad sexual y/o el intercambio afectivo (Galimberti, 2012) ante todo esto Herrera (2010) nos dice que el amor forma parte de la base moral, de las normas, de las costumbres y las necesidades de cada sistema social, por esa razón se encuentra cambiando constantemente conforme el espacio y tiempo.

Socialmente se pueden destacar un sinnúmero de variedades para demostrar el amor, ya sea maternal, paternal, fraternal, entre amigos, pareja, etcétera. Durante la adolescencia muchos jóvenes representan el amor a través del noviazgo, amigos con derechos o por encuentros casuales; todos estos deben ser manejados con sus respectivas reglas.

El noviazgo es una etapa de conocimiento, de experimentación y de ensayo-error, donde el adolescente va conociendo en carne propia su definición del amor, durante esta etapa viven lo que es el amor romántico, donde se produce una fuerte unión emocional, y en ocasiones dependiente, con la pareja en turno. También se puede entender el noviazgo como una etapa en donde el adolescente da todo tipo de emociones como son el amor, la ilusión, la entrega, entre otras, y a la vez va cargada de situaciones de confusión, enojo, celos y muchas cosas más (Rosado y

Vargas, 2005). Algunos autores manejan el amor como una preparación para el matrimonio, consideran que muchos adolescentes se hacen novios y van improvisando la relación conforme ellos crean sea lo conveniente (Golluscio,2012), algunos otros autores lo manejan como una manera en la que los adolescentes encuentran con quien compartir su tiempo, decisiones, actividades, etc. (Monroy,2002) Para que la relación de noviazgo funcione y llegue a durar más tiempo, se deben respetar ciertos aspectos del otro e incluso aspectos de sí mismos.

Como tal el noviazgo lleva contratos implícitos, que en ocasiones crean expectativas de lo que debería de ser la relación, por eso es necesario entablar reglas y entender ciertas situaciones, para que funcione y sea llevado lo más maduramente posible.

1. Acordar si será una relación abierta o exclusiva. Es importante que como pareja se establezca si la relación será monógama, que es la relación de solo dos personas, o polígama, que es la relación entre 3 o más personas, para esta última relación, todas las personas involucradas deben saber que están en una relación abierta.
2. Respetar la intimidad del prójimo. Dentro de las relaciones amorosas-sexuales entre adolescentes es circunstancial que se respete la privacidad de la pareja, es decir, que se debe estar consciente que la pareja tiene vida social aparte de la relación, esta vida social incluye a amistades, familia, estudios, trabajo, pasatiempos y redes sociales. Respecto a las redes sociales se recomienda no dar contraseñas, ya que el control de estas entra dentro de la privacidad de la pareja, y el hacerlo sería entrometerse en esa dimensión de la vida.
3. No limitar al prójimo en sus relaciones sociales. Esta regla hace referencia a que toda persona es un ser social que necesita de otros para desarrollarse psicosocialmente, es por eso por lo que se debe tener en claro que la pareja tiene derecho a tener amistades del sexo opuesto o del mismo sexo, ya que esto es un parteaguas para que la relación funcione y evitar así escenas de celos.



4. Aprender a dividir responsabilidades. Dentro de cualquier relación se deben poner límites y tiempos para que no afecten la vida escolar, familiar y social del individuo, es decir, la escuela es tiempo de la escuela, la familia es tiempo de familia, la relación es tiempo de la relación. No postergar o evitar actividades por estar con la pareja.
5. Sí se decide tener vida sexual es necesario consensuar el uso del condón y de un método anticonceptivo alternativo, para evitar ITS o embarazos no planeados.
6. Evitar el idealismo de la pareja, es decir, el síndrome de Príncipe azul y Princesa maravillosa. Es circunstancial aclarar que tanto hombres como mujeres pueden ser fuertes y frágiles, que ningún “príncipe azul” llegará a salvar a la chica/ chico de sus inseguridades y que ninguna “Princesa maravillosa” llegara a cumplir el rol de mujer “buena y abnegada”, y esto es de suma referencia para ver a la pareja tal y como es, sin estereotipos ni roles de género.
7. Nadie es media naranja de nadie. Herrera (2010) maneja el hecho relacionándolo al mito de Aristófanes, que supone que los humanos fueron divididos a la mitad para buscar a su “alma gemela”. Cabe aclarar que cada ser vivo llega único y completo en el mundo, que nadie llegará a completar lo que le falte, ya que la búsqueda de pareja es un hecho social para satisfacer la necesidad psicológica de afecto.
8. Ser claro cuando ya no se quiera estar con la persona. Esta regla impedirá, no solo lastimarse así mismo, sino no lastimar a la pareja actual.

Otra forma de llevar el amor sexual a cabo es mediante los famosos “amigos con derecho a roce” que como dice el nombre son amistades cuyo único fin es mantener relaciones sexuales sin involucrar una relación amorosa romántica. Entre las reglas que se recomiendan para que esta relación funcione se encuentran:

1. Aclarar la relación desde el inicio. Es necesario aclarar que los involucrados no serán novios, ni pareja, y que su único fin será el de disfrutar de su amistad

sexual libremente, ya que ninguno de los dos buscará tener una relación estable con el otro.

2. Tener en cuenta que la relación es pasajera, es decir, que en cualquier momento puede terminar si alguna de las dos personas involucradas ya no se siente cómoda con la relación.
3. Disfrutar del sexo, es importante resaltar que uno de los fines de las amistades con derecho es el sexo placentero, por eso es recomendable complacer a la pareja como así mismo. Por eso es fundamental conocer que es lo que gusta a la persona del sexo, comunicarlo con su amistad para que el sexo sea placentero y experimentar posiciones y/o juegos que sean del agrado de ambos.
4. Evitar frecuentarse, esto quiere decir, que es recomendable no verse ni mensajear todos los días, en pocas palabras tratarse como se trata a cualquier otra amistad, ya que de hacerlo la relación pasaría a asemejarse a cualquier relación amorosa y causaría conflictos.
5. Evitar romanticismos, en otras palabras, no tratarse como novios, evitar ponerse apodos cariñosos, y cualquier otra acción que pueda confundir la relación.
6. Usar condón siempre que los individuos tengan relaciones sexuales, ya que es importante el cuidado de la salud de ambos, esto evitará el contraer ITS y/o evitar embarazos no planificados
7. Terminar si uno de los dos se enamora. Las relaciones humanas son complejas, y a veces será inevitable que uno de los involucrados termine enamorado el otro, en caso de que esto suceda es de suma importancia dar por terminada la relación antes de que alguno termine lastimado emocionalmente.

Por último, se encuentra el sexo casual, que se refiere a cualquier encuentro sexual con personas ajenas a los círculos sociales frecuentados, es decir, sexo de una sola noche; y es aquí cuando el amor se ve involucrado a complacer las

necesidades fisiológicas sexuales para sí mismo. Las reglas más importantes del sexo casual son:

1. Estar consciente de la relación sexual, es decir, que ambas personas no estén bajo el flujo del alcohol y otras sustancias, que estén de acuerdo con que se lleve a cabo el acto sexual, y evitar presionar o dejarse presionar para consumir el acto.
2. El sexo es solo de una noche. Algo de lo que las personas que van a practicar el sexo casual tienen que tener en claro es que el sexo solo será de una noche y que por mucho que, alguno de los involucrados, le haya gustado el otro, no deben de estar a la espera de que volverán a salir, al menos que ambos estén de acuerdo
3. Protegerse y disfrutar. Algo importante del sexo casual es que en ambos exista la atracción, ya que esto impulsará a tener buen sexo, también debe existir comunicación para informar que es lo que si gusta y lo que no. Y lo más relevante de todo es el uso de condón, ya que eso protegerá a las personas involucradas a no contraer ITS y/o embarazos no deseados.
4. Informar con quien y a donde fuiste. El sexo casual es comúnmente con extraños que conocen las personas en lugares a los que asisten a divertirse, aquí radica la relevancia de avisar a las amistades con qué persona y a qué lugar se va.
5. Evitar la “cruda moral”. Socialmente está implícito el hecho de culpar a las personas por llevar una vida sexualmente activa, y más cuando son con individuos que no conocen, y a veces lo moral llega a repercutir en la persona después de tener sexo, es de suma importancia recalcar que al final fue hecho por placer propio, y quedarse con la experiencia de haber disfrutado.

### 2.6.2 Sexo

El sexo se encuentra dividido por algunas categorías, las comunes son el sexo oral, sexo anal, sexo vaginal, y las más practicadas entre adolescentes incluyen: sexting, el petting y la estimulación manual a los órganos sexuales de la pareja. Como todo tipo de sexo se sabe que para practicarlo tienen que estar de acuerdo todos los participantes en el, así mismo el uso de condón entre ambos.

Se sabe que el sexo oral es la estimulación con la lengua de los órganos sexuales, entre las ventajas que conlleva la práctica del sexo oral, Acosta (2011) nos plantea que crea mayor confianza en la pareja, el riesgo de embarazo es nulo, en casos de eyaculación precoz quita la ansiedad ayudando a favorecer a la erección, en las mujeres mejora la lubricación; entre las desventajas se encuentran: que algunas personas no les gusta porque sienten que se ahogan con el semen, se puede contraer alguna Infección de Transmisión Sexual si no se utiliza condón, y la última es una práctica que no a todos les gusta hacer.

Por otra parte, el sexo vaginal es la penetración del pene a la vagina. De acuerdo con Souccar (2001) los beneficios que se le encuentran son: la disminución de producir cáncer de próstata, el fortalecimiento de los músculos pélvicos reduce el, fortalece el sistema inmunológico y ayuda a la prevención de ataques cardiacos. Entre las desventajas están contraer ITS, embarazos no planeados, si es continuo puede producir irritación en los órganos sexuales externos.

El sexo anal es la estimulación al ano, entre sus ventajas se encuentran: es placentero ya que en hombres estimula directamente la próstata y en mujeres el ano tiene una gran cantidad de nervios alrededor, lo que ayuda al jugueteo sexual; entre sus desventajas, de acuerdo con Ochoa (2001) es doloroso, puede causar infecciones urinarias, el riesgo de embarazo es nulo, y si no se utiliza lubricante puede ocasionar lesiones en el ano. Entre las reglas que se encuentran para este tipo de sexo se recomienda el uso de lubricantes a base de agua y geles analgésicos debido a que el ano no lubrica por sí solo y necesita ayuda para evitar desgarres, la

penetración debe ser lenta, es importante que la zona este limpia, y que después de tener sexo anal no se tenga sexo vaginal sin la previa limpieza.

El *sexting*, es una de las prácticas más comunes entre los adolescentes, de acuerdo con Martínez (2017) su etimología proviene del inglés *sex* (sexo) y *texting* (envió de mensajes por teléfono celular) y se refiere a mensajes que incluyen fotografías, textos o imágenes con contenido sexual explícito, estos mensajes son enviados a personas cercana o en quien se confía. Entre las ventajas se encuentran: que es una práctica divertida que estimula el sexo a distancia entre la pareja y es una forma nueva de innovar en la relación; entre las desventajas se encuentran que es muy fácil que las fotografías caigan en el internet, ya sea en páginas pornográficas o de trata de personas, también un riesgo es que pueden ser enviadas a terceros, hay vulnerabilidad a los derechos de intimidad y se puede caer en la sextorsión, que de acuerdo con Martínez (2017) es cualquier chantaje por compartir su imagen. Para que el sexting sea una práctica segura es importante tener en cuenta ciertos aspectos como el que no salga la cara del individuo en la imagen, alguna marca física, incluso objetos que se puedan reconocer fácilmente del lugar donde se toma la imagen, y la más relevante de todas es llegar al acuerdo de que los mensajes, imágenes y/o fotografías solo sean vistos y borrados después.

Por otro lado, se encuentra el *Petting o Faje*, que según Stern (2008) hace referencia a cualquier práctica sexual que no incluya penetración, en esta puede estar incluida la masturbación en pareja, los roces y/o las caricias sobre la ropa. Las ventajas que presenta, y por las cuales es una práctica entre adolescentes, es que evita embarazos e ITS

Para llevar una buena relación, ya sea amorosa o únicamente sexual, es importante rescatar el hecho de no violentar a la pareja. La violencia es un tema muy común entre los adolescentes y sus relaciones, a veces se llega a ver implícita, es decir, que no es notable. De acuerdo con Mesta y Sánchez (2016) 9 de cada 10 adolescentes en México han sido agredidas por su pareja, dicha agresión se hace referencia a todo el daño físico, psicológico, emocional y/o sexual, en donde uno de los individuos busca tener el control de la otra persona. Basándose en lo dicho por

Tronco y Ocaña (2012), la violencia física se refiere a la provocación de lesiones internas, externas o ambas a una persona; la violencia psicológica- emocional es cualquier acto u omisión que dañe el equilibrio psicológico de una persona manifestándose en actos como humillar, ridiculizar, chantajear, mentir, y celar; por último la violencia sexual refiere al uso de la fuerza física para introducir el pene o cualquier otro objeto a la vagina, ano y/o boca sin el consentimiento del otro.

De acuerdo con el Instituto Politécnico Nacional (2009), la violencia es medida a través de un violentómetro, este cuenta con tres niveles que ellos denominan: “ten cuidado, la violencia aumentara” esta nivel incluye desde bromas hirientes, chantajes, culpabilización y celos hasta controlar y prohibir ver a amistades, conocidos, y familiares; “reacciona, no te dejes destruir” este nivel contiene acciones como destruir, manosear y golpear jugando, incluso patear y aislar a la persona; y el último nivel “Necesitas ayuda profesional” incluye acciones que van desde las amenazas con armas hasta el asesinato. El objetivo de este violentómetro es hacer visibles los focos rojos en la población.

Es aquí donde radica la importancia de que los adolescentes aprendan y conozcan que tipo de relación llevan con su pareja, poner límites y reglas y saber hasta cuando la relación ya no es efectiva, ya sea para ambos o para alguno de ellos.

## **2.7 Infecciones de Transmisión sexual (ITS)**

La Infecciones de transmisión sexual (ITS) son todas aquellas enfermedades o virus que se adquieren a través del contacto sexual, ya sea de forma directa; por ejemplo, la penetración vaginal y anal, o de forma indirecta, como puede ser a través de contacto de fluidos corporales o mediante el canal de parto durante el nacimiento (Equipo Vértice, 2012), y son causadas por bacterias, virus, hongos, paracitos, entre otros. Según Chacón, Corrales, Garbanzo, *et al.* (2009) la población adolescente y adulta son las más propensas a contraer alguna ITS, ya sea por conductas sexuales riesgosas, el no-uso del condón, o tener más de una pareja sexual. Comúnmente en la adolescencia con el despertar de la sexualidad algunos jóvenes se aventuran

a tener relaciones sexuales, muchos de ellos sin protección, y los que usan protección lo hacen para evitar embarazos, esto deja ver que no buscan prevenir alguna Infección de Transmisión sexual, ya sea por desconocimiento o porque las pasan a segundo plano.

Las ITS o ETS tienen una lista muy grande en donde la mayoría de los casos no presentan síntomas; entre los síntomas más destacados, de acuerdo con Belda, Belza, Estébez, et al. (2003), están: en mujeres, flujo anormal con o sin olor, llagas cerca de los órganos sexuales, ano, o boca, dolor en la pelvis, ardor al orinar o defecar, sangrado excesivo durante el periodo o ausencia del mismo y dolor durante relaciones sexuales; en hombres los síntomas son secreción por la uretra, llagas o ampollas en órganos sexuales, boca o ano, dolor en los testículos, picor en los órganos sexuales y ardor al orinar o defecar.

De acuerdo con González (2013) las más ITS comunes en México son: clamidia, tricomoniasis, hepatitis, VPH, gonorrea, sífilis, VIH, y herpes genital.

La clamidia es una de las principales enfermedades que causa esterilidad y daños en los órganos femeninos, al no ser tratada. Entre sus síntomas presentan secreción vaginal/ pene, ardor al orinar, e incluso inflamación en los testículos, para su detección es importante el análisis de orina o un raspado vaginal.

La Tricomoniasis es una ITS causada por un parasito, de acuerdo con el portal Medline Plus (2015) los síntomas pueden aparecer en los primeros 5 días hasta los 28 días, en mujeres puede causar vaginitis y en hombres irritación dentro del pene.

Hepatitis B, esta enfermedad es contraída a través de un virus (VHB), su principal causa son las relaciones sexuales sin protección, tener contacto con sangre, agujas de tatuajes o acupuntura contaminadas, entre otras. Los síntomas de acuerdo con Medline plus (2018b) son falta de apetito, fatiga, dolores musculares o articulares, nauseas o vómitos; si no es tratada la enfermedad puede causar Hepatitis B crónica e incluso cáncer de hígado. De acuerdo con el Equipo Vértice (2012) el tratamiento médico es a través de antivirales, y los cuidados importantes

van desde no ingerir bebidas alcohólicas, llevar dietas equilibradas y vacunarse contra la hepatitis tipo A.

La gonorrea presenta síntomas desde los 2 a 7 días después del contacto sexual, se presenta junto a secreción amarillenta, dolor al orinar, molestias en la faringe y/o irritación anal, según Belda (*et al.*, 2013). De no ser tratada puede causar esterilidad, tanto en hombres como mujeres, alteraciones en otros órganos como piel o articulaciones e incluso dificultades en el parto, como poder ser ceguera en el producto (Equipo Vertice, 2012)

VPH o Virus de Papiloma Humano cuenta con más de 100 tipos, en algunos casos los síntomas del Virus son nulos o se eliminan por sí solos. Según lo dicho por Ávila, Lloret, Martín, *et al.* (2012) los virus son capaces de infectar mucosas, estos se dividen por genotipos y de acuerdo con ese genotipo se pueden convertir o no en cáncer. El VPH se puede presentar por verrugas en los genitales, estas verrugas son fáciles de eliminar, pero el tratamiento es muy costoso, en otros casos como el VPH de alto riesgo no se presentan verrugas si no lesiones que no son sintomáticas, es decir, que muy difícil se llegan a percibir ya que no presentan síntomas. En caso de que el VPH evolucione se convertirá en Cáncer Cervicouterino (CaCu), cáncer vaginal, anal o de garganta, estos principalmente se detectan por un Papanicolau, en el caso vaginal y cervicouterino, y por exámenes o síntomas específicos, en el caso del ano y garganta; el tratamiento dependerá de la fase en la que se encuentre el cáncer, y los procedimientos más importantes son a base de quimioterapia.

La sífilis representa una enfermedad que necesita de ambientes húmedos para producirse, en este caso serían las mucosas genitales, anales o de la garganta las que ayudan a su supervivencia, de acuerdo con Equipo Vértice (2012) la contaminación ocurre mediante heridas abiertas en la persona infectada o por medio del canal de parto (sífilis congénita), principalmente cuenta de tres a cuatro etapas: en la primera etapa aparece de los 9 a 90 días aproximadamente, va acompañado de charco de inoculación o heridas asintomáticas; la segunda etapa ocurre de los 6 a 9 meses después del contagio, comúnmente presenta síntomas como fiebre,



náuseas, vómitos y lesiones maculosas, como salpullido, en palmas de manos y pies; de no ser tratada la tercera etapa ocurre lo que se conoce como Sífilis Latente, esta se presenta de las 12 a 24 semanas después de que la sífilis de segunda etapa se desarrollara, no presenta síntomas pero su serología (sangre o fluidos) es altamente contagiosa; posteriormente ocurre la Sífilis terciaria o etapa tres, en donde se afectan órganos internos y en ocasiones provoca parálisis general progresiva. Su tratamiento consta de Penicilina G y es por vía intravenosa o parental.

El herpes genital es otra de las enfermedades contraídas por transmisión sexual, se divide en dos tipos: el VHS-1 el cual infecta la cara, labios, boca y partes superiores del cuerpo; y el VHS-2 el cual afecta órganos genitales y sus alrededores (Equipo Vertice,2012), los síntomas son bastantes obvios pues se presentan a través de ampollas, las cuales son muy dolorosas, estas comienzan a aparecer después de los 4 o 7 días después del contagio y posterior de 2 semanas generan cicatrices , en hombres pueden estar en el cuerpo del pene y en mujeres puede aparecer en la vulva, vagina, y/o útero. En si no existe algún tratamiento que lo quite, pero se reducen los síntomas y el contagio con antivirales (US Department of health and human servicie, 2017)

EL VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana) y SIDA (síndrome de inmunodeficiencia Adquirida) es otra ITS en donde el contagio ocurre ya sea por vía sexual, sanguínea y/o vertical, es decir, de la madre al hijo. Entre los síntomas que se presentan en esta ITS está: agotamiento físico, fiebres inexplicables, resfriado, dolor de garganta, tos, inflamación de glándulas linfáticas, estreñimiento o diarreas frecuentes, entre otros; comúnmente el SIDA ataca el sistema inmunológico dejando a la persona expuesta a cualquier tipo de infección (Equipo Vertice,2012), cabe señalar que es importante hacer diferencia entre el VIH y el SIDA, sí bien parten del mismo virus su sintomatología es diferente. El VIH es la exposición que se tiene al virus sin desarrollar la enfermedad, es decir, que solo se es portador y la persona suele ser asintomática, y el SIDA es la condición generada por el VIH, es decir, la enfermedad como tal. Tan solo, para el 2011, en México existen cerca de

147,137 personas infectadas por VIH, con un rango de edad que va desde los 15 a 49 años, en donde su mayoría viven en ciudades como son la de México, Jalisco, Veracruz y Puebla (CENSIDA, 2012) Para detectar la enfermedad se realizan pruebas sanguíneas después de 3 meses, ya que este es el tiempo que el cuerpo tarda en fabricar anticuerpos frente al VIH (AFH México, 2018), una de ellas es la prueba rápida en donde se obtiene una muestra de sangre pinchando el dedo y los resultados son entregados de 1 a 20 minutos, otra es la prueba ELISA (*enzima-linked immunosorbent assay*) en donde se analiza la forma en la que los anticuerpos reaccionan frente al VIH, si en ambas el resultado es positivo se debe de confirmar con otra prueba llamada *wester blot*.

En sí no existen tratamientos que acaben con la enfermedad, pero si existen aquellos que la controlen el VIH +, como es el caso de la terapia HAART (terapia antirretroviral altamente activa) la cual reduce la carga viral del VIH en la sangre, este tratamiento dependerá de la fase en la que se encuentre el virus. A su vez existe la profilaxis post- exposición o PEP, la cual se toma después de 72 horas de estar expuesto al VIH, como son el caso de enfermeras, acupuntores, tatuadores, entre otros, o la Profilaxis preexposición o PrEP que reduce el riesgo de infección (US Centers for Disease Control and Prevention, 2018)

Existen algunas otras ITS, qué sí bien no son las principales en México, es importante conocerlas, entre ellas destacan: Ladillas, Molusco contagioso y linfogranuloma venéreo.

Las ladillas también son conocidas como piojos púbicos los cuales causan comezón, puntos azules y llagas en la zona infectada, se pueden transmitir por vía sexual o por compartir ropa íntima o de cama. Su tratamiento es a base de champús o soluciones de venta libre (US Centers for Disease Control and Prevention, 2016).

El molusco contagioso es una infección viral causada por un pox-virus (virus de gran tamaño que afectan la piel) y que se encuentra en aumento debido a los pacientes con vida sexual activa y/o VIH, este se contagia por vía sexual o por el uso de objetos contaminados; su parición es mediante pequeños granitos o pápulas que aparecen alrededor de los genitales o ano. Comúnmente su tratamiento va

desde la extracción de la pápula, por vía láser, por congelación con nitrógeno, hasta el uso de soluciones tópicas (Román, 2011).

Por último, encontramos al linfogranuloma venereo, enfermedad de transmisión sexual que es causada por la bacteria "Chlamydia trachomatis", es más común en hombre que en mujeres, principalmente en personas que corren riesgo de VIH, los síntomas se presentan desde los 4 días hasta el mes de contagio (Medline plus, abril 2018c), los síntomas se presentan con una pequeña ulcera indolora a punto de infectarse, la inflamación de los nódulos linfáticos y dolor o rigidez en la ingle. El tratamiento es a base de antibióticos.

Con base en la información de cada una de las Infecciones de Trasmisión Sexual se observa que todas tienen consecuencias biológicas para la salud, y es de entender que como toda enfermedad sobrelleva desgastes físicos y emocionales, aunados con las consecuencias sociales que conllevan tener una ITS. Generalmente en la adolescencia los jóvenes no suelen pensar en las consecuencias que conlleva tener una ITS, justificándose en la frase "A mí no me va a pasar" para esto es importante hablar de las consecuencias psicoemocionales y económicas que con lleva tener alguna ITS.

La primera consecuencia es que todas tienen que ser tratadas y detectadas, lo que conlleva a un gasto económico. El costo de una prueba de detección o de una consulta médica va desde los 0 pesos, porque los ofrecen en el sector salud, hasta los 4800 pesos aproximadamente, si se ofrece en paquete en laboratorios privados. Por otro lado, en laboratorios de Puebla como Linfolab los precios oscilan desde 150 hasta 3600 pesos mexicanos, y en Salud digna un laboratorio cuesta desde 250 hasta 4,500 pesos y un Papanicolau VPH 290 pesos. Si bien el sector salud de México gasta anualmente 200.3 millones de pesos en el presupuesto asignado al CENSIDA para el tratamiento de la enfermedad, es decir que el gasto aproximado anualmente por persona es de \$ 47,390 pesos anuales, esto considerando que cada paciente por día debe de tomar de 3 a 4 pastillas para llevar el tratamiento, donde 73% del costo es absorbido por la institución de seguro social,

y el 27% por la familia (CENESIDA, 2012; Córdova, Ponce de León y Valdespino, 2009)

La segunda consecuencia es la propagación, es decir, que la persona infectada puede contagiar a más personas de la ITS que padezca, ya sea por vía sexual, cutánea, mucocutáneo, a través del contacto de órganos genitales y por medio del semen, saliva o sangre, o congénito (Estébanez, 2005). En América, México ocupa el tercer lugar de casos registrados, siendo los adolescentes los que, en su mayoría, no ocupan condón para tener relaciones sexuales lo que incrementa los índices para contraer una ITS (Córdova, Ponce de León y Valdespino, 2009).

La tercera es la carga psicosocial que conlleva la ITS, sí bien el deterioro físico va acompañado de lo emocional y social, ya que el impacto de tener alguna ITS, en la actualidad, sigue siendo una estigma social, dado que la ignorancia de las personas conlleva a discriminar a las personas, rechazarlas, agredirlas y quitarles/ cortarles la posibilidad de tener un buen trabajo (CONAPRED, 2018); esto traslada a las personas por un deterioro emocional que va desde la ira a la depresión, estos trastornos del estado de ánimo podrían tener efectos secundarios como la imposibilidad de adaptar su vida a las restricciones de la ITS, la ansiedad y la depresión bajan las defensas inmunes y aceleran el proceso de deterioro de la enfermedad. Entre otros problemas psicológicos que se suman están: la baja autoestima, pérdida de memoria, disminución de la concentración, abuso de alcohol o drogas, problemas de sueño, entre otras (Meza, Mancilla, Sánchez, Figuero, Contreras & Carreño, 2011).

Por último la consecuencia más grave es la muerte, en México las defunciones por VIH son de 3.8 por cada mil habitantes, prevaleciendo más hombres que en mujeres (Números y estadísticas del SIDA en México, 2017).

Para los adolescentes es de vital importancia es conocer cuáles son las Enfermedades de transmisión sexual y sus infecciones, a su vez se les debe de permitir conocer cuáles son las consecuencias de estas, desde costo económico, psicológico y de salud.

## 2.8 Anticonceptivos

Los métodos anticonceptivos son todos aquellos métodos que son utilizados para impedir que el espermatozoide fecunde al ovulo y ocurra un embarazo, utilizándose, así como un medio para el control de la natalidad. La natalidad ha sido controlada desde años atrás, en el año 1850 A.C. las mujeres usaban un tipo de supositorio vaginal hecho de excremento de cocodrilo y miel, con el paso del tiempo los métodos anticonceptivos fueron mejorando, se utilizó desde excremento de ratón, amuletos, uso de aceites, esferas de oro, medio limón, hasta el uso del primer condón, del DIU en 1920, entre otros (McCary y McCary, 2000)

De acuerdo con la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en el artículo 68 (CPEUM, citado en Programa de Acción Especifico,2013) nos dice que los servicios de planificación familiar incluyen desde la promoción de programas educativos sexuales, hasta la información de métodos anticonceptivos y las desventajas de un embarazo antes de los 20 años, así como la actualización de información necesaria para dar seguimiento a las actividades desarrolladas. El conocer estos métodos garantizará una vida sexual plena, protegida y responsable en los adolescentes, de acuerdo con ENSANUT (2012, citado en Programa de Acción Especifico,2013) revelo que el 25,5 % de hombres y el 20,5% de mujeres adolescentes ha escuchado hablar de métodos anticonceptivos y que 3 de cada 10 adolescentes ha iniciado su vida sexual.

En México:

“De manera particular, entre las adolescentes de 15 a 19 años que son sexualmente activas, sólo el 54.6 % utiliza algún método anticonceptivo para regular su fecundidad, ... 39.1% usa el condón; 23.2% el dispositivo intrauterino (DIU); 10.4% los hormonales orales, 10.4% las inyecciones; 5.7% el implante subdérmico; el 7.7% métodos tradicionales y el 3.6% restante, algún otro método. Llama la atención que el 0.8% usa la anticoncepción de emergencia como método anticonceptivo” (CONAPO; ENADID 2009 citado en Programa de Acción Especifico,2013)

Entre los métodos anticonceptivos utilizados en adolescentes se recomiendan: los métodos anticonceptivos de barrera, hormonales y de emergencia, los más usados son los siguientes:

**Condón:** Es conocido como un método anticonceptivo de barrera, es decir, que impide que los espermatozoides lleguen al ovulo y a su vez disminuye el riesgo de contraer una ITS (McCary y McCary, 2000) Actualmente las farmacias manejan dos tipos de condones, el masculino y el femenino, y sus precios oscilan entre los 17 pesos hasta los 700 pesos, en caso del masculino, y de 60 a 180 y 4000 pesos el femenino. Cabe mencionar que los condones masculinos son de fácil acceso, ya que se pueden encontrar en farmacias y son gratuitos en centros de salud, y en caso del condón femenino su venta es únicamente en sex-shops.

**Diafragma:** Al igual que el condón su método es de barrera, consiste en una cupula de látex en forma de cúpula, su función es cubrir la entrada al útero (McCary y McCary, 2000), se recomienda acompañar su uso con espermicidas y tiene una duración hasta de seis horas después del contacto sexual (Westheimer y Lehu, 2012). Su precio oscila entre 15 y 75 pesos en farmacias céntricas del Estado de Puebla

**Espermicidas:** Se usan en conjunto con el diafragma, sus presentaciones van desde geles, cremas y óvulos. Consisten en sustancias químicas que se insertan en la vagina antes de cualquier acto sexual, su objetivo es matar o inmovilizar a los espermatozoides (Rosado y Vargas, 2006) Su costo va desde 365 y 415 pesos en tiendas en línea como biovea.net/mx.

**Esponja vaginal:** También es anticonceptivo conocido como método de barrera, esta esponja está cubierta con espermicidas y bloquea el cuello uterino (Westheimer y Lehu, 2012). De acuerdo con el portal clínicas de aborto su costo va desde los 9 hasta 16 pesos.

**Pastillas anticonceptivas:** Son de uso hormonal bajo receta médica, se toman diariamente y a la misma hora durante todo un ciclo menstrual de 28 días iniciando desde el primer día de sangrado, su única desventaja son los efectos secundarios

que se presentan, ya sea vómitos, náuseas, dolores de cabeza, entre otros (Rodríguez, 2004), su función es impedir que la mujer ovule, a su vez vuelve la mucosidad del cérvix más espesa dificultando que los espermatozoides accedan al útero (Westheimer y Lehu, 2012)..

**Parche anticonceptivo:** Al igual que las pastillas su uso es hormonal, este se colocará una vez a la semana en el glúteo, abdomen o ante brazo durante 3 o 4 semanas, descansando la semana del periodo, en algunas mujeres produce irritaciones y no lo pueden usar, he ahí la importancia de hablar con un médico (Westheimer y Lehu, 2012). Su precio en farmacias oscila desde 180 hasta 270 pesos aproximadamente.

**Inyección Anticonceptiva:** Su uso es hormonal, al igual que las pastillas y el parche, se pone cada doce semanas o 3 meses (Westheimer y Lehu, 2012), es una inyección subcutánea de progesterona (McCary y McCary, 2000), los efectos secundarios son los mismos que la píldora, pero en este se tiene que esperar los 3 meses para dejarlos de usar. Actualmente se encuentra en desarrollo la inyección masculina, llamada Vasalgel, la cual se inyecta en el conducto por donde pasan los espermias, asegurando que su eficacia será del 99%, esta llegará a los mercados entre el 2018 y el 2020 (BBC Mundo,2016).

**Implante subdérmico:** Es hormonal, consiste en insertar una varilla delgada debajo de la piel, este implante se cambia cada 3 años (Westheimer y Lehu, 2012) Se debe colocar durante los primeros 5 días del ciclo menstrual (Ochoa, 2007)

**Anillo vaginal:** Al igual que los últimos mencionados es hormonal, pues contiene hormonas como estrógeno y progestina, las cuales impiden la ovulación. Consiste en un anillo flexible y pequeño que se inserta en la vagina durante 3 semanas (Westheimer y Lehu, 2012).

**Pastilla del día después:** Su uso es de emergencia, es decir, que únicamente se utiliza si se tuvieron relaciones sexuales sin condón o el método anticonceptivo fallo. Esta pastilla contiene hormonas que alteran el endometrio para que el ovulo no se instale, buscando que no se produzca el embarazo y llegue el periodo

menstrual. Esta se debe tomar antes de las 72 horas después de tener relaciones sexuales (Rosado y Vargas, 2006) y viene en dos presentaciones, por una o dos pastillas, Si es de una pastilla la toma debe ser antes de las 72 horas, si es de 2 tomas se pueden tomar en conjunto o esperar 12 horas entre pastillas (Pinheiro,2018). Su costo es de 80 a 120 en farmacias Guadalajara.

DIU. Por último se encuentra el Dispositivo Intrauterino, consiste en un dispositivo de plástico que se inserta en el útero (McCary y McCary, 2000) De acuerdo con Ochoa (2007) existen 3 tipos de DIU, está el de cobre en forma de "T", se utiliza para mujeres que ya tuvieron un hijo o de útero pequeño, su medida es de 36 x32 mm; otro tipo es el de plástico utilizado para adolescentes o mujeres que no han tenido hijos, se conoce como "T corta" y sus medidas son de 23 x 26 mm; por último está el DIU con hormonas, su uso es reciente y combina la eficacia del DIU normal con las píldoras anticonceptivas. Su función en general es disolver a los espermatozoides que llegaron del coito, esto debido al nivel de cobre que libera.

Existen algunos otros métodos anticonceptivos conocidos, los cuales son: coito interrumpido, su técnica consiste en retirar el pene de la vagina antes de alcanzar el orgasmo.; método del ritmo consiste en sincronizar el coito con el ciclo menstrual de la mujer para tener sexo los días en los que está menos estéril; método de temperatura basado igual que el método de ritmo, checando los niveles de temperatura para conocer días fértiles (McCary y McCary, 2000); ligadura de trompas que consiste en ligar o cortar el conducto de las trompas de falopio para impedir el paso de los óvulos; y por último está la vasectomía que consiste en el corte de los conductos seminales para impedir el paso de los espermatozoides (Westheimer y Lehu, 2012).

De acuerdo con Vargas y Rosado (2006) la efectividad de los métodos va a depender del método anticonceptivo en sí y su adecuado uso, para métodos de barrera la efectividad de proteger un embarazo va desde 64 a 99%, únicamente el condón protege de una ITS; para métodos hormonales la efectividad va de 80 a 95%, para métodos de emergencia va del 80 a 99%, y para otros métodos desde muy baja y 38 % hasta 99%.



## 2.9 Embarazo Adolescente

La adolescencia es una etapa de cambios constantes en donde el cuerpo y el cerebro se modifican de increíble manera, entre estos cambios los jóvenes buscan tener adrenalina en sus vidas y como consecuencia tienden a caer en adicciones, depresiones e incluso tener relaciones sexuales de manera poco segura, esta última consecuencia con lleva a uno de los problemas de salud social grande: el embarazo adolescente. Contreras y Cortes (2011) definen el Embarazo adolescente como aquel embarazo que se produce al inicio de la edad fértil y/o al final de la etapa adolescente; de acuerdo con el Programa de Acción Especifico (2013) en 2012 aproximadamente el 17.6% de adolescentes, entre 13 y 19 años, en México han estado embarazadas, siendo un total próximo de 170- 180 chicas por cada 1000.

El embarazo tiene una duración de 40 semanas y ocurre a través de diversas fases, en su mayoría estas fases son divididas por trimestres: durante el primer trimestre ocurre la fecundación, que es cuando el espermatozoide penetra el ovulo y posteriormente comienza la división de células produciendo al cigoto y la placenta, el ovulo fecundado viaja a través de las trompas de falopio hasta implantarse en el útero; durante el segundo trimestre se comienzan a formar los tejidos de los músculos, huesos y piel entre ellos el sexo del feto y las huellas dactilares; por último durante el tercer trimestre el feto ya está completo, pero los huesos aún son blandos, en esta etapa ya puede abrir y cerrar los ojos (Instituto Nacional de la Salud Infantil y Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver, 2018) Cuando el nacimiento del feto ocurre antes de la semana 37 se le considerara prematuro, comúnmente son niños que presentan problemas en el desarrollo, de visión, auditivos e incluso de parálisis cerebral; si el producto nace entre las semanas 37 y 38 se consideraran “nacimientos a término temprano”, si el nacimiento ocurre entre las 39 o 40 semanas se consideraran “de termino completo”; incluso hay embarazos que llegan a duran más de 40 semanas, a estos se les denominara nacimientos de termino tardío o postérmino (Spong, 2013).

Durante el embarazo una mujer pasa por diversos cambios y complicaciones dependiendo el tiempo de gestación y la edad, siendo este último un factor importante, y considerado un problema social cuando se trata de adolescentes, conforme a lo dicho por la OMS (Organización Mundial de la Salud, 2014), tan solo en la ciudad de Puebla, México se encuentran registrados 60 nacimientos por cada mil, todos ellos de adolescentes entre los 10 y 19 años de edad y en su mayoría ninguno planificado (CONAPO, ENADID 2009 citado por Programa de Acción Especifico 2013-2018)

Dentro de los cambios y consecuencias físicas comunes están el aumento de los senos debido a la producción de leche en las mamas, el cambio del cuerpo consecuencia del aumento de peso mensual, el tono de la piel cambia y en algunas mujeres produce manchas su causa es el aumento de estrógenos y progesterona, lentitud en el aparato digestivo debido a que los nutrientes comienzan a ser digeridos no solo para alimentar a la madre sino también para llevar nutrientes al feto y porque el crecimiento del útero aplasta los órganos que se encuentran en el abdomen, lo que también provoca mayor necesidad para orinar; también suelen producirse dolores en la espalda debido a que recae más peso con el crecimiento del útero y del feto (Álvarez, Bueno, Carnevale, Delgado-Falcón, Esmer, March & Suárez, ,2013) En algunas mujeres el embarazo puede llegar a producir o activar enfermedades o patologías preexistentes, de acuerdo con Sáez y Fuentes (2010) se puede producir hiperémesis gravídica la cual causa vómitos y náuseas constantes las cuales producen pérdida de peso, deshidratación, entre otros ; otra consecuencia que puede causar el embarazo es la pre-eclampsia y/o eclampsia que consiste convulsiones o hipertensión arterial; también llega a presentarse, en casos muy extremos, epilepsia en la embarazada, infartos cerebrales entre otros. Conforme lo dicho por Federación latinoamericana de sociedades de obstetricia y ginecología (2011) otra de las consecuencias físicas que se encuentran durante el embarazo, en esta ocasión adolescente, están: anemia, parto prematuro, preclamsia, malnutrición infantil, hemorragia después del parto, infecciones o complicaciones de aborto

En un estudio realizado en la ciudad de Bucaramanga, Colombia con adolescentes de 16 años se demostró que las adolescentes embarazadas pasan por diversos cambios en el estilo de vida, en sus actividades cotidianas, relaciones familiares y sociales, cabiendo destacar que muchas de ellas no están preparadas para asumir las responsabilidades que conlleva la maternidad, e incluso muchas presentan miedo a enfrentarse a la situación que lleva el embarazo (Niño, Ortiz, Solano, Amaya y Serrano, 2017) De acuerdo con FLASOG o Federación latinoamericana de sociedades de obstetricia y ginecología (2011) entre las consecuencias obstaculiza el seguimiento escolar y reduce la inserción laboral.

La adolescencia se caracteriza por un proceso de identidad, en donde el joven apenas y sabe cómo conectarse con el contexto social en el que se encuentra, cuando llega a presentarse un embarazo a esta etapa, en México, es común que si bien se vean obligados a casarse o vivir en unión libre o que la mujer lleve únicamente la responsabilidad de la crianza, tan solo en México 4.7% de las menores de edad viven con su pareja siendo un 80.9% que viven en unión libre (Cívica, Fulda, Gallardo, Gómez, *et al.* 2017) y existe un total aproximado de 6.5% madres solteras adolescentes (INEGI, 2017). Esto va de la mano con la deserción escolar, ya que en su mayor parte las adolescentes abandonan los estudios a causa de un embarazo no planeado y por el matrimonio.

Una vez teniendo hijos, los gastos de los adolescentes se van sumando a lo largo de su vida, estos incluyen desde un parto hasta la crianza completa anual. De acuerdo con Carlos Paz (2018) el costo de un parto va desde los 7 mil pesos hasta los 49 mil, en clínicas privadas. A esto le aunamos que socialmente se percibe mayor rechazo social hacia una adolescente embarazada, cosa que llevara a sus hijos a vivir carencias, hay mala educación en lo que es la crianza debido a la falta de madurez emocional, preocupación por desempeñar el papel adecuadamente, desventajas económicas y sociales (Monroy,1984 citado en Monroy,2002)

Psico-emocionalmente, hablando los adolescentes viven ansiedad por la sospecha de estar embarazados y la confirmación del embarazo, inquietud y negación ante el embarazo y resentimiento contra la pareja, familia y/o hijo. Una vez

nacido él bebe se comienza el proceso de paternidad y maternidad. Por un lado, la paternidad es estar presente en la vida del hijo/hija, el intercambio entre pareja, el apoyo económico, y la implicación personal en la vida del niño (González, Casique-Casique, Hernández y Mena, 2014) Con ello aparece la incertidumbre de saber fungir como buen padre y autoridad frente a la vida del hijo, refuerza su idea de masculinidad, pero a su vez esta nueva adaptación de su vida trae consigo implicaciones como vivir con la madre y hacerse responsable económicamente del hijo, cambiar actividades con los amigos y cumplir con su rol paterno (Botero, León, Castrillón y Leydi, 2015)

Por otro lado la maternidad es un contraste, ya que es considerada como la mujer que se identifica ser madre o el estado y cualidad de madre (RAE, 2001), esta lleva consigo muchas cargas emocionales, ya que cuidar un bebe es una responsabilidad muy grande, principalmente esta carga recae en la madre. Comúnmente la maternidad también carga con un compromiso tanto biológico como psíquico, consciente e inconsciente que participa en lo real, lo imaginario y lo simbólico, esto nos da a entender que la maternidad es un constructo social y cultural, pero a su vez emocional, pues, así como existen personas que anhelan la maternidad hay otras que no desean o necesitan ser madres. (Turbet, 1996 citado en Marrades 2002) Debido a que la maternidad tiene diversos rostros, se requiere madurez para afrontarle, e incluso dicha madurez no es suficiente, como lo menciona Orna Donath (2017), en su libro “Madres arrepentidas”, que expone la experiencia y el arrepentimiento de la maternidad contada por 26 mujeres israelís, dicha experiencia es causada por la presión y exigencias que lleva la maternidad, esto lleva a cuestionarnos ¿Cuál sería la edad para ser madre y padre? Si bien no hay una respuesta concreta ante esto, pero lo mejor es escoger la maternidad con madurez, en una edad adecuada en donde los recursos permitan darles mejor calidad de vida al producto de esa maternidad.

## 2.10 Aborto

De acuerdo con Galimberti (2002) el aborto es la interrupción del embarazo, ya sea de forma voluntaria o biológica, se da por la pérdida o destrucción del feto (Westheimer y Lehu, 2011). Conforme a lo dicho por el Ministerio de Salud Pública de Ecuador (2013) el aborto es la interrupción espontánea o provocada del embarazo antes de las 14-20 semanas de gestación y/o el feto pesa menos de 500 gramos, comúnmente la mayoría de los abortos ocurren antes de las 12 semanas.

El aborto como ya se mencionó se puede dar por diversas causales, ya sea por forma voluntaria o espontánea. Se entiende como aborto espontáneo a la pérdida o expulsión del feto del cuerpo de la mujer, esta pérdida se da cuando el feto aún no está en condiciones de sobrevivir fuera del cuerpo de la madre (Rodríguez, 2004). Cuando el aborto se da después de las 14 semanas se llamará tardío espontáneo y ocurre por problemas en la placenta o útero, feto malformado (Junta de Asesores Médicos Baby center, 2018).

Por otra parte, el aborto voluntario también conocido como inducido o terapéutico, es cuando se le pone fin al embarazo antes de las 14 semanas de gestación, cabe mencionar que la OMS considera el aborto siempre y cuando el feto tenga menos de 14 semanas (OMS, 2012). Las principales causas son riesgo a salud de la madre, violación o abuso sexual, alteraciones o malformaciones del feto y/o puede causar muerte a la progenitora. Entre las formas de abortar están por medio de pastillas, LUI (legrado uterino instrumental) AMEU (Aspiración manual endouterina). Las pastillas utilizadas se llaman mifepristona y misoprostol, la primera sirve como inhibidora de la progesterona, hormona que ayuda en el embarazo (Medline Plus, 2016) esta se debe tomar por vía oral con un gramaje de 200, la segunda sirve para provocar contracciones en el útero, esta se toma vía oral, vaginal o sublingual 24 o 48 horas después de haber tomado la mifepristona, las dosis van de 400 a 800 gramos, dependiendo del tiempo de gestación (OMS, 2014). El LUI, por otra parte, consiste en la dilatación del cuello uterino y la aspiración del feto a través de un tubo de succión (Medline Plus, 2018a), el AMEU similar, se

realiza de manera manual o eléctrica, con un tubo en forma de jeringa, succionando al feto entre la 3ra y 12va semana de embarazo (Ministerio de Salud Pública del Ecuador,2013)

La OMS (2012) ha mostrado creciente preocupación por la situación pues representa un problema social, ya que se estima que aproximadamente al año existen 208 millones de mujeres embarazadas de las cuales 41% no tuvieron en su mente la idea planificación familiar, es decir, que sus embarazos son no deseados, lo que en ocasiones las lleva a abortar, siendo que en muchos países en desarrollo hay mayor número de muertes por aborto ilegal. En países como en México el aborto voluntario es legal, hasta las 12 semanas, únicamente en el Estado de México; en el resto del país los abortos voluntarios son ilegales e inseguros ocasionando el cuarto puesto en tasas de muerte en mujeres y serán únicamente legales en caso de violación (GIRE, 2018). De los abortos llevados a cabo en el estado de México, el 4,9% son de mujeres menores entre 14 y 17 años y el 47,1 % son de mujeres entre 18 y 24 años. En caso de que la mujer embarazada sea menor de edad y quiera interrumpir su embarazo, deberá estar acompañada por un padre de familia, tutor o amigo mayor de 18 años, en donde deberán presentar acta de nacimiento, CURP (Clave única de Registro a la Población), credencial con fotografía y comprobante domiciliario, esta opción es únicamente valida en el Estado de México.

En Puebla de acuerdo con el artículo 343 del código del Estado Libre y Soberano de Puebla sección XIII (2012), el aborto será legal únicamente cuando se ocasionado por imprudencia de la mujer embarazada, la mujer embarazada corra peligro de muerte, se deba a causas eugenésicas graves y en caso de violación, de no cumplir con esto, y se realice un aborto ilegal, la mujer puede pasar de seis meses a un año de prisión de acuerdo al artículo 342, y la persona que induce al aborto o lo practique pasará de 1 a 3 años en prisión y se le suspenderá de 5 a 10 años en su ejercicio profesional, todo esto conforme al artículo 340 y 341.

## 2.11 Menstruación

La menstruación es parte del ciclo mensual de toda mujer, durante esta etapa ocurre una ligera hemorragia, esto se debe principalmente a que el endometrio, capa de tejido que se encuentra en el útero, se desprende. Su etimología viene del latín *menstruus* (*menstruo*) la cual se vincula con la palabra latina *menses* que deriva de “mes” (Tarzibachi, 2017) y se relaciona con la “luna”, comúnmente la menstruación se encuentra asociada al ciclo lunar, pues, aproximadamente tienen la misma duración. (Gray, 1999) Pero antes de hablar de menstruación es importante hacer una aclaración en lo que se refiere al ciclo mensual de cada mes.

El ciclo sexual femenino aparece desde la primera menstruación, también conocida como menarca, hasta la última, conocida como menopausia, dicho ciclo va acompañado del ciclo ovárico y el menstrual.

El ciclo ovárico consiste en tres fases: la folicular, la ovulación, y la fase lútea. En la primera fase se libera la mayor cantidad de estrógeno, y a través de la hormona foliculoestimulante liberada por el hipotálamo, ayuda, a la maduración de los folículos ováricos; durante la segunda fase, y con la ayuda de la hormona luteinizante, el folículo madura y crea una ruptura por donde sale el ovocito, el cuál es atraído por las trompas de falopio y permanecerá ahí hasta que ocurra un embarazo y en caso de no ocurrir una fecundación se pasará a la tercera fase, en la cual se libera mayor cantidad de progesterona y el ovulo pasa a ser un cuerpo lúteo. (Donnersberger, y Lesak, 2002)

Después de la fase lútea de la ovulación comienza el ciclo menstrual, este inicia con el Síndrome Premenstrual (SPM) el cual se presenta con una serie de síntomas emocionales y físicos previos a la menstruación, estos síntomas se presentan a mitad del ciclo (MedlinePlus, 2017); posterior a esta etapa y continuando con la finalización de la fase lútea, los niveles de estrógeno y progesterona bajan provocando el desprendimiento del endometrio. El promedio del ciclo menstrual es de entre 28 a 35 días (Miller y Lee, 2013), en algunas ocasiones dura 21 días, y el sangrado tiene una duración aproximada de 3 a 7 días.

La menarca inicia aproximadamente a los 12 años, pero existen variaciones desde los 9 hasta los 14 años y va a depender tanto de cuestiones genéticas como del contexto en que se desenvuelva. El último ciclo menstrual de una mujer se considera menopausia, ocurre entre los 42 a 55 años y su suceso ocurre cuando los óvulos producidos y madurados se terminan. (Alarcón, Alarcón, Espinoza, Iturra, *et al.*, 2016)

Pese a que en muchas culturas era visto como algo divino y espiritual, ya que la mujer poseía una “magia” que aseguraba el futuro del pueblo; particularmente en las mitologías que se hablaba de las habilidades que diseñaron a la humanidad, es decir, que la menstruación no era visto como algo “maldito” sino como un “don”, se asoció la menstruación con el ciclo lunar y se transformó en algo divino. Con el pasar del tiempo, la urbanización y el creciente papel masculino en las sociedades, la consciencia y espiritualidad del ciclo menstrual fue ocultándose hasta ser reprimido (Gray, 1999). Y eso comenzó a suceder desde que su patologización fue acuñada en el siglo XVII Lander y posteriormente retomada por Fran en 1931 (Tarzibachi, 2017).

Hoy en día, en las culturas actuales, hablar de menstruación es mal visto, y una forma de notarlo, al menos en México, es la cantidad de eufemismos que utilizan las mujeres para referirse a su menstruación: “me vino” “llego Andrés” “estoy en esos días” “eso” “la regla”, esto comúnmente asociado a la cantidad de síntomas que envuelven a la misma (Von Rebeur, 2012), por es muy raro encontrar adolescentes hablando del tema o madres explicando el tema con sus hijas, socialmente solo se habla de la menstruación el primer día que llega y de ahí no se habla abiertamente, se habla casualmente o nunca se vuelve a tocar el punto. Otra cosa que se suma al hito de la menstruación son los anuncios publicitarios que propician a que sea visto como algo incómodo y negativo, es algo tan notorio como el hecho de que la sangre nunca es mostrada ni mencionada (Kohen y Meinardi, 2015)

Una de las propuestas que buscan diversas autoras es dejar de ver la menstruación como algo aislado (Tarzibachi, 2017), es decir, que se cree una



consciencia de la importancia de la menstruación a lo largo de la vida de las mujeres, que se vuelva a retomar como algo espiritual, como decía Gray (1999): “Una mujer que toma conciencia de su ciclo y las energías inherentes a él también aprende a percibir un nivel de vida que va más allá de lo visible”, Aunando el procurar una enseñanza consciente en donde las mujeres tomen confianza y dignidad de su propia menstruación, y donde los hombres comprendan lo que sucede durante el período, todo ello con una perspectiva de género.

## **2.12 Masturbación**

La masturbación ha formado parte de la humanidad y de cualquier mamífero desde épocas lejanas, es decir, que es parte de la evolución, conforme la cultura fue creciendo la masturbación paso a ser una práctica llena de normas y comportamientos, procurando que no fuera pública (Burgos, 2012). Con el tiempo la masturbación ha tenido un avance, pero aún se sigue considerando una práctica privada, presente en todas las sociedades (Zilbergeld, 1992), esta va de la mano con el placer de la autoerotización, dicho placer busca dar contacto a la primera actividad sexual, y a su vez es un medio de autoconocimiento, y alternativa sexual, en donde se busca no complacer ni quedar bien con nadie más que consigo mismos (Dodson,1989).

Dentro de los comportamientos psicoeróticos comunes en adolescentes se encuentra la masturbación, esta está definida como la acción de proporcionarse placer sexual estimulando los órganos sexuales con una mano u otro medio (Rosado y Vargas, 2006) o como “toda forma de autoplacer sexual obtenido mediante cualquier tipo de estimulación directa...” (Burgos, 2012) Esta conducta nace en la infancia, pues los infantes aprenden rápidamente que tocarse les provoca placer, pese a que no lo hacen en el sentido erótico esto les genera culpa debido a la prohibición (Freud,1905 en Eicher, 1978 ); a diferencia los adolescentes se hacen conscientes del placer erótico que poseen haciendo de este acto las fantasías que se tornan más eróticas y conllevan a la masturbación, durante este acto el o la

adolescente busca descargar su tensión sexual autoestimulándose, es decir, fuera de cualquier relación sexual u amorosa (Aguirre, 1994).

Dodson en su libro el “sexo para uno” (1989) habla de que la masturbación es una forma de conocerse, y que para esto ocurra, los sujetos deben quitarse de inhibiciones y temores, incluso tabús y represión sexual; pues contrario a lo que muchos creen, esta trae ventajas en la adolescencia como el quitarse las ante el sexo, los embarazos no deseados y la satisfacción sexual frente a la soltería.

Dado que es una práctica común en cualquier persona, mayormente en adolescentes, es importante hablar sobre la masturbación y su relación la higiene, el espacio y el autoconocimiento, es importante tener las manos limpias, ya que esto evitará que a la persona le dé una infección; darse un espacio en que la persona este sola [o en compañía] pues se propicia la intimidad; de la mano con el espacio va el tiempo, ya que la masturbación requiere la auto seducción para que así la imaginación comience a trabajar en las fantasías y en la exploración. Es importante recalcar que en mujeres no es forzoso meterse algún objeto en la vagina, y en hombres es ir con sutileza ya que el glande y algunas otras zonas del pene son extremadamente sensibles, es conocer profundidades y ritmos, ya que esto será un preámbulo para conocer qué es lo que gusta cada persona, aparte de que la masturbación es de ayuda en las relaciones sexuales con la pareja o parejas (Razo & Soria, 2016).

### **2.12.2 Placer**

El placer es considerado como una experiencia de bienestar transitorio, de acuerdo con Freud (citado por Galimberti, 2012) el principio del placer ocurre cuando las pulsiones tienen una descarga inmediata llevando así a la satisfacción de un deseo. En su contraste Maslow (citado en Saint- Arnaud, 2009) propone al placer como una autorrealización a través del cumplimiento de necesidades psicofisiológicas basadas en una pirámide. Ahora situándolo en el ámbito sexual, tanto Freud como Maslow, se enfocan en que las necesidades básicas fisiológicas llevan al placer y el sentir sexual.

Si bien el placer sexual es un estímulo en el que se ven intervenidos el ambiente, la persona, sus emociones y todo un contexto; de acuerdo con Lowen (2010), el placer no existiría sin dolor, ya que estos son polos opuestos que describen la ausencia el uno del otro, el placer también dependerá de la actitud de la persona, es decir, que si una persona está deprimida o experimentando dolor muy difícilmente va a sentir placer y viceversa, y esto se debe a que el placer exige un estado de consciencia interior combinada con la experiencia externa, he ahí que todo un contexto pueda influir en la sensación de placer.

El placer sexual va de la mano con el orgasmo, el cual se podría definir como una respuesta sexual humana donde las sensaciones llegan a su tope, de acuerdo con Nieto (2008) el orgasmo estará dividido por diversas etapas: la primera es considerada excitación, en esta etapa se inicia la estimulación erótica a través de frotamiento o mensajes que despierten las zonas cerebrales que propician la excitación; posteriormente continua la meseta que es la etapa, en esta etapa los labios mayores se engrosan, el clítoris se erige y la vulva se enrojece, y en hombres el pene se erige de manera estable, también es considerada como el momento de estimulación para llegar al orgasmo, la cuarta etapa corresponde al orgasmo, es aquí cuando se alcanza el clímax las contracciones de la zona pélvica, conocido como la sensación máxima de placer, posteriormente continua con la resolución que es cuando el cuerpo comienza a relajarse, y por último es el periodo refractario el cual se caracteriza por que el estímulo sensual efectivo ya no tiene efecto, esto varía de acuerdo a cada persona.

Pese a que existe innumerable información sobre el placer aún se sigue considerado tabú en algunas culturas, como la occidental, y religiones, como la cristiana y la católica, esto conlleva que sea hablado únicamente como secreto a voces. Esto se debe a la cultura bajo la que es inculcada la persona involucrada, en muchos casos la tentación se ve involucrada en el placer, porque es más divertido llevar a cabo lo "prohibido". Entre lo "prohibido" y la educación de la expresión sexual libre hay un miedo a ser juzgados por tener relaciones sexuales, que conlleva a asumir una vergüenza social, cosa que no debería preocuparse siempre y cuando

se lleve una relación sexual responsable, use métodos anticonceptivos adecuados y exista consciencia de las consecuencias de lo que se hace.

### **2.13 Identidad sexual**

Para hablar de educación sexual y sexualidad es significativo hablar de la diversidad de orientaciones e identidades que envuelven al humano. Alrededor del ser humano se encuentran muchas ideologías, pensamientos y comportamientos sexuales, de acuerdo con Ki Namaste (1996 citado por Tejo, 2018) la sexualidad es entendida como los diversos caminos para constituir la vida erótico-emocional y sexual, es de ahí que se nazca con un sexo, se tenga una orientación sexual y se cree una identidad de género y sexual.

Todo ser humano y viviente se categoriza a través de dos sexos, el primero conocido por masculino caracterizado por haber nacido con pene y testículos; y el segundo el femenino, cuya característica es el haber nacido con vagina y útero, el sexo de una persona es determinado desde el momento de fecundación cuando se determina los cromosomas XX y XY, y la gestación que es cuando dichos cromosomas desarrollan la anatomía sexual de cada individuo (Monroy, 2002), pero a su vez hay una minoría conocida como intersexual, anteriormente llamados hermafroditas, pues son individuos que nacen con características tanto masculinas como femeninas, incluyendo cromosomas o genitales, de los cuales se hablará más adelante.

La orientación sexual de una persona dependerá de la atracción emocional, romántica, sexual y afectiva hacia otros (American Psychological Association, 2018), esta va desde la heterosexualidad, homosexualidad hasta la bisexualidad.

Como identidad de género, se sabe que es una construcción social en donde un conjunto de sentimientos y pensamientos permiten a la persona identificarse con un género en particular (Borghetti, 2018), ya sea que se nazca hombre o mujer, las personas pueden elegir identificarse con el sexo de nacimiento o con el opuesto, cómo dice Simone de Beauvoir (2005) “no se nace mujer, se hace mujer” esto

haciendo referencia a los roles de género que se asignan de acuerdo con la genitalidad de nacimiento, estos roles pueden ser deconstruidos a través de las nuevas ideologías de género que permiten a los individuos identificarse con el género con el que se sientan más cómodos; e identidad sexual es un sentimiento que es construido a través del tiempo donde se combina el sexo biológico, la identidad de género y la orientación sexual (Tejo, 2018), también se podría interpretar como el conjunto de aspectos de una persona, que incluyen comportamiento sexual, gustos sexuales, necesidades afectivas, autoestima y forma de socializar. (Westheimer y Lehu, 2012)

Dentro de la sociedad existe una minoría llamada comunidad LGBTTTIQ, es decir, es toda la comunidad Lésbico-Gay y sus diversificaciones; en donde cada una de las letras hace representación a una identidad u orientación sexual, por ejemplo, la L significa Lesbianas, G es Gays, B es bisexuales, una T es Travesti, otra T es transgénero, la última T es Transexuales, la I es Inter sexual y la Q es Queer, Si bien se entiende que Lesbianas, Gays y bisexuales pertenecen a la orientación sexual, los Transexuales, transgénero y los Queer pertenecen a la identidad de género, y los Intersexuales tanto al sexo biológico como la identidad de género.

La heterosexualidad es la atracción biopsicosexual orientada a personas del sexo opuesto (Freud,1905 citado en Galimberti,2002), por otro lado, la homosexualidad es el interés sexual hacia individuos del mismo sexo (Tejo,2018), por último, la bisexualidad se refiere a la atracción erótico-sexual hacia ambos sexos, algunos de ellos pasan por una etapa de curiosidad para definirse (Westheimer y Lehu,2012), y otros lo verán como una orientación más teniendo tendencias afectivo-eróticas más a un género que a otro.

La transexualidad y el transgénero abarcan a personas que constantemente sienten vivir en un cuerpo equivocado, algunas personas pasan por procesos de cambio de sexo y algunos otros solo toman hormonas, en el caso de lo primero la persona será transexual y la segunda será transgénero, ambas abarcan tener comportamientos de acuerdo con el género con el que se identifiquen. El proceso de reconocimiento de su identidad sexual dependerá del contexto en el que viva la

persona. Una persona transexual buscase cambiar sus características sexuales y corporales a través de cirugías, las personas transgéneras se identifican como hombres o mujeres que su sexo biológico no corresponde al que ellos se identifican, es importante diferenciar del travestismo, ya que este hace referencia a las personas que se visten del sexo opuesto con fines lúdicos, recreativos o exploratorios (Dirección General de Divulgación de la Ciencia UNAM, 2016). Por último, las personas Queer son aquellos que no se identifican con ninguna identidad de género, ni etiqueta de orientación, ya que bajo su teoría Queer plantea el derecho de que todas las personas se autodeterminación bajos los estándares de sus propias vidas y no bajo una etiqueta social (Fonseca y Quintero, 2009)

Por último, las personas intersexuales nacen con características de ambos géneros, es decir, al pueden tener tejidos tanto ováricos como testiculares; o de su combinación cromosómica, es decir, en vez de ser “XX” o “XY” es “XXY”; o personas que externamente se ven masculinas/femeninas, pero al momento de la pubertad segregan hormonas del sexo opuesto (O’Toole, 2017) es importante mencionar que al momento de llegar la adolescencia ellos decidirán con que género identificarse, a su vez es importante ayudar a hacer consciencia para que tengan la mejor integración en la sociedad.

En México el movimiento LGBTTTTIQ nació alrededor de los 70’s cuando se creó el primer grupo de homosexuales, pero la represión política del momento hizo que se viniera abajo el Movimiento de Liberación Homosexual, posteriormente fueron naciendo más movimientos de la comunidad LGBTTTTIQ, los cuáles a finales de los 70’s se unen para apoyar las marchas del movimiento de Tlatelolco diciendo “no hay libertad política sin libertad sexual”; esto termino siendo un preámbulo para el movimiento de “la marcha del orgullo homosexual” que se concretó en junio de 1979. Esta marcha ha representado la exigencia de derechos humanos a la comunidad, siendo la última realizada en junio de 2017 la que exige el reconocimiento de las múltiples formas de familia e identidad de género, aunado al matrimonio igualitario (De la Garza, 2017).

La importancia de los derechos humanos enfocándose a escoger como identificarse y a quien amar radica en la aceptación de la sociedad y su reconocimiento como diversidad, si bien en la adolescencia es el derecho humano sexual el expresar libremente sus preferencias afectivas y sexuales sin ser discriminados por su preferencia e identidad sexual (Comisión Nacional de Derechos Humanos, en la cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes, 2016), es por eso que una verdadera educación sexual se enfocará a enseñar a los jóvenes la importancia de aceptar la diversidad, ya que ellos serán puntos de partida para instruir a futuras generaciones.

#### **2.14 Educación Sexual consciente**

Para hablar de educación sexual consciente, primero se debe recalcar el significado de cada uno de los tres conceptos que la forman: la sexualidad es uno de los aspectos más importantes en la vida del ser humano, ya que al formar parte del esquema de ser sexuado es perteneciente de un sexo y se asume así mismo como poseedor de un sexo, dicho así es consciente de su capacidad reproductora y de los roles de género que se representan ante la sociedad (Cornell, 1998); la educación representa un proceso humano, histórico y cultural, tanto universal como individual, en donde se busca que el sujeto aprenda a desarrollar capacidades físicas e intelectuales, que van de la mano con los valores, para desenvolverse en la vida diaria (León, 2007: Galimberti, 2002): por último el consciente subjetivo hace referencia a la “representación que está presente en nuestra consciencia y de la que nosotros nos percatamos” (Freud, 1912 en Galimberti, 2002) , es decir, que es un proceso individual y personificado de cada mente que ayuda a la toma de consciencia que conlleva a asumir la responsabilidad de ser humano, “la interpretación de fenómenos y funciones cognitivas como la atención, el lenguaje, el razonamiento y la memoria” (Ortiz, 2007). De este modo, como se mencionó anteriormente, la educación sexual consciente es un proceso de aprendizaje que lleva a la consciencia de la sexualidad mediante el razonamiento y la reflexión.

En las últimas décadas la educación sexual, en adolescentes, ha quedado reducida a tocar los temas de manera superficial sin ahondar en la reflexión y el aprendizaje significativo, lo que conlleva a que la sexualidad siga siendo vista como algo secreto prohibido o inhibido, tanto como para el orientador como para la persona que la recibe, en muchas ocasiones tiene como consecuencia la búsqueda de información poco verídica, lo que lleva a ejercer una sexualidad con poca responsabilidad.

### **2.14.1 Aprendizajes**

Dentro del ámbito de la educación sexual consciente se busca que el estudiante se lleve un aprendizaje significativo y que este, a su vez, sea reflexivo, ya que con ello se buscará que la información adecuada sea interiorizada para así poder llevar una vida sexual responsable.

El aprendizaje significativo fue introducido por Ausebel en 1970 (citado por Méndez, 1993) en donde se refiere a un proceso mediante el cual se relaciona la nueva información con una ya existente, es decir, que la nueva información que se recibe se hace cognitiva mediante un proceso de formación de conceptos que llevara a la comprensión del tema, no quedándose así únicamente en lo memorístico. Rescatando eso y centrándolo a la educación sexual se puede decir que el aprendizaje significativo dotara al alumno de entender la información sexual que se le presenta, aclarando así dudas que lleguen a presentar.

Por otro lado se habla de reflexión para referirse a “la conducta [en la que] antes de actuar se toma consciencia de sus formas...”, también conocida como introspección dentro de la psicología reflexiva, y/o contenido de consciencia en la psicología analítica (Galimberti, 2002). Ambas buscan que el sujeto mire hacia sí mismo y comprenda desde su punto de vista la información y la compare con la situación o el proceso que vive. Centrándose así en la educación sexual podemos comprender que la reflexión lleva al adolescente a comprender la vida sexual desde diversas posturas y así elegir la que más le convenga.



El aprendizaje significativo y reflexivo se diferencian de los demás aprendizajes en el sentido que obligan al sujeto a reflexionar y procesar la información proporcionada de modo que la haga consciente; dentro de la sexualidad consciente se busca que con cada información sexual verídica dada, ya sea embarazo, relaciones sexuales, amor, autoestima u orientación sexual, entre otras el sujeto lo absorba de tal forma que se cuestione sus acciones y las consecuencias de las mismas, sean estas tanto positivas como negativas.

### **2.14.2 Papel del orientador y de los padres**

Tanto orientadores como padres de familia y/o tutores tienen la responsabilidad para con los adolescentes de proporcionarles la mejor educación sexual posible, dejando a un lado las vergüenzas y tabús que esta ha ido acarreado en los últimos años. Si bien, cabe mencionar que los avances en materia de sexualidad han sido grandes, aún falta mucho por que realizar, “si los ...jóvenes de hoy en día son educados adecuadamente, están en posición de educar adecuadamente a sus hijos...en temas sexuales” (McCary & McCary,2000).

La postura que deben tomar los padres de familia, tutores y orientadores sexuales con los adolescentes es:

- A) Quitarse la idea de que los adolescentes no conocen el sexo o lo evitarán, ya que de acuerdo con Martínez (2008) el 50% de jóvenes han tenido su primera relación sexual a los 16 años contra el 64% de mujeres.
- B) Ser congruentes entre lo que se dice y lo que se hace, es decir, que se debe predicar con el ejemplo, ya que los adolescentes suelen tomar las actitudes y conductas que hacen los demás en torno a la sexualidad.
- C) Procurar estar libres de prejuicios, inhibiciones o conflictos que puedan afectar la veracidad de la sexualidad, principalmente los orientadores sexuales, ya que esto permitirá aceptar la propia sexualidad y la de los demás, además de proporcionar confianza y confidencialidad (Monroy, 2002).

- D) Estar bien informados, como orientadores sexuales y padres de familia y/o tutores, se debe tener bien en claro que la sexualidad son características biopsicosociales y culturales (Monroy, 2002) y que estas son las bases del conocimiento sexual, pues se está consciente y consiente de los cambios biológicos y su contexto social.
- E) Conocer el coste-beneficio de llevar una vida sexual a temprana edad, y ser sinceros con los adolescentes sobre estas. Comúnmente a esta edad los jóvenes suelen tener muchas preguntas, y pocas respuestas, lo mejor sería ser lo más veraces posibles en dichas respuestas.

Este tipo de posturas ayudaran al adolescente no solo a abrirse a preguntar sino en generar un clima de confianza que lleve a la reflexión, pues de acuerdo con Wright y McCary (1969, citado en McCary & McCary, 2000) “las personas que han recibido una buena educación sexual se encuentran menos ansiosas que aquellas que no la tienen, [pues estas] tienden a reprimir la ansiedad por medio del rechazo o la evitación”, es decir, que las personas con mejor conocimiento sexual cuentan con mayor habilidad de disfrutar sus sentimientos y actividades sexuales, y cuando este se hace consciente disfrutan su sexualidad con responsabilidad.

## Capítulo 3. Metodología

El siguiente capítulo describe la metodología utilizada durante la presente tesis, está abarca desde el paradigma de investigación hasta el tipo de estudio, sujetos que participaron el taller “educación sexual consciente: revelando mi sexualidad”, instrumentos de evaluación utilizados y el procedimiento de cada sesión, el cual se encuentra mayormente visible en las bitácoras, reflexiones y cartas descriptivas (anexo 1) de cada sesión.

### 3.1 Alcance del estudio

La siguiente investigación presenta un paradigma de investigación cuantitativo, el cual se caracteriza por ser un conjunto de procesos que utilizan la recolección de datos a fin de establecer pautas y probar teorías; y a su vez busca afinar las preguntas de investigación o crear nuevas interrogantes para futuras hipótesis (Hernández- Sampieri, Fernández & Baptista, 2014). También será preexperimental.

El alcance del estudio será:

a) exploratorio: que examina los temas poco novedosos o no abordados con anterioridad, cuyo fin es obtener datos para saber si se puede llevar una investigación más completa; debido a su naturaleza no requiere hipótesis de investigación, pero sí una propiedad que pueda medirse u observarse, es decir, una variable.

b) descriptivo: este alcance busca detallar y mostrar como son los fenómenos, comunidades y/o contextos. Al igual que los exploratorios sirven para indagar a investigaciones más completas. En este tipo de alcance sólo se formulan hipótesis cuando se pronostica un hecho o dato (Hernández Sampieri *et al.*, 2014).

## **3.2 Sujetos**

Debido a que el presente trabajo se llevó a cabo en diferentes momentos se desarrollarán los sujetos en función de sus fases de aplicación

### **3.2.1 Sujetos Primera Fase de la investigación**

Para determinar las temáticas que se emplearon en la intervención se aplicó el instrumento denominado “jerarquización de necesidades de educación sexual consciente” a 187 sujetos, determinados al azar, 136 hombres que corresponden al 72.72% de la población y 51 mujeres que representan el 27.27%. La edad promedio de los participantes fue de 16.5 años. Todos los estudiantes analizados se encuentran cursando el 4º semestre de educación media superior, contando con que el 36.36 % de los sujetos ya cuenta con vida sexual activa, lo que justifica la implementación del taller.

### **3.2.2 Sujetos Segunda Fase de la Investigación**

Una vez obtenidos los datos del cuestionario “jerarquización de necesidades de educación sexual consciente” se les hizo la invitación a inscribirse voluntariamente al taller “Educación sexual consciente: revelando mi sexualidad”, teniendo al inicio un total de 72 sujetos, 25 hombres y 34 mujeres, sin embargo

debido a cuestiones administrativas terminaron el taller 18 alumnos, de los cuales 11 fueron hombres y 7 mujeres.

### **3.3 Instrumentos y Técnicas para la Evaluación de la Investigación**

En total se utilizaron 2 tipos de instrumentos para la realización de este taller: instrumentos de jerarquización de necesidades e instrumentos de evaluación después del taller los cuáles se desarrollan enseguida.

#### **3.3.1 Instrumentos para la jerarquización de necesidades**

Este instrumento llamado “jerarquización de necesidades de educación sexual consciente” (ANEXO 3), se utilizó para hacer recolección de datos de la población y determinar el orden de los temas tratados en el taller “educación sexual consciente: revelando mi sexualidad” Dicho instrumento se aplicó en la semana correspondiente del 26 de febrero al 02 de marzo de 2018, entre los horarios de receso para no interrumpir clases. Dentro de los temas a elegir estaban los siguientes: relaciones sexuales, autoerotismo, embarazo adolescente, anticoncepción, infecciones de transmisión sexual (ITS), aborto, órganos reproductivos, identidad de género, menstruación, autoestima y derechos sexuales; su vez se dejó una pregunta abierta la cual buscaba tomar en cuenta algún tema que no viniera en las opciones.

#### **3.3.2 Instrumentos de evaluación al final de la intervención**

Como evaluación final el día de la décima sesión, 12 de junio de 2018, se les aplicaron 2 instrumentos (Anexo 4). El primero con dos objetivos: informar sobre la opinión del taller y evaluar a la facilitadora. El segundo con el propósito de evaluar el conocimiento general que se obtuvo en las sesiones, dichos instrumentos se encuentran en la parte de anexos de este documento.

El primer instrumento se le denominó “Evaluación del Taller de educación sexual consciente: revelando mi sexualidad” este se dividió en 2 secciones, en la primera sección consistió de 8 preguntas, entre opción múltiple y abiertas, su objetivo fue conocer la opinión que tenían los estudiantes del taller y cómo este ayudo a cambiar la perspectiva de la sexualidad; la segunda sección constó de 5 preguntas que evaluaban el desempeño de la facilitadora con la finalidad de conocer que aspectos mejorar en futuros talleres.

El segundo instrumento se denominó “Carta del experto” (ANEXO 5), el cuál evaluó el conocimiento retenido de las sesiones, en esta se les pidió que se situaran como expertos de sexualidad, y que imaginarán que un sobrino, primo, hermano menor o hijo les pedía información sobre la sexualidad. Una vez imaginado este, se les pidió le escribirán una carta en donde intentarán abarcar los temas vistos en el taller. Las respuestas se analizaron mediante el método de análisis de contenido.

### **3.4 Procedimiento**

El taller “Educación Sexual consciente: revelando mi sexualidad” se elaboró a través de 3 fases, que van desde la jerarquización de necesidades hasta la aplicación de diez sesiones, así mismo la evaluaron de los resultados obtenidos.

#### **3.4.1 Procedimiento primera fase: Jerarquización de Necesidades**

En esta fase se elaboró un instrumento llamado “jerarquización de necesidades de educación sexual consciente”, el cuál buscaba priorizar cuales eran los temas de mayor atención en los adolescentes del 4to semestre vespertino del COBAEP U3 (Colegio de Bachilleres del Estado de Puebla Plantel 3), el instrumento

se le aplicó a los 5 grupos del 4to semestre vespertino, habiendo un total de 187 alumnos, entre hombres y mujeres.

A su vez se hizo observación en los recesos del comportamiento adolescente por una semana, del 26 de febrero al 02 de marzo de 2018, con el objetivo de determinar cómo se comunican entre ellos y que temas son de su agrado o de cuales hablan más, esto para poder poner ejemplos claros y entendibles en las sesiones del taller.

### **3.4.2 Procedimiento segunda fase: Diseño del taller**

El taller se diseñó con base a los resultados obtenidos del instrumento de jerarquización de necesidades; se buscó que el orden del taller fuera de los temas con mayor interés a los de menos interés, repartiéndolos en 10 sesiones, tomando en cuenta la información y durabilidad de cada sesión, en cada sesión se buscó tuviera inicio, dinámica rompe-hielo, retroalimentación, respuestas a preguntas de la sesión pasada, información teórica resumida, dinámica consciente, reflexión y cierre.

Para la elaboración de cada sesión de taller, se realizó investigación teórica, buscando en libros, revistas científicas, blogs y redes sociales para exponer información veraz a los participantes; y de experiencia, tomando en cuenta casos de vida, entrevistas, datos demográficos, estadísticos y económicos para poder realizar las reflexiones de cierre de cada sesión.

### **3.4.3 Procedimiento tercera fase: Aplicación del taller**

El taller “Educación sexual consciente: revelando mi sexualidad” se dividió en 10 sesiones, aplicando una sesión por semana desde el 11 de abril de 2018 al 13 de junio de 2018, sin tener una hora fija, ya que se buscó no afectar las asignaturas a las que faltaran; cada adolescente que asistiera al taller tenía justificada la hora u hora y media que durara la sesión, pero tenían que entregar un reporte a sus

profesores como requisito para poder seguir asistiendo a las sesiones. Con cada sesión se realizó una bitácora donde se explican cómo se dieron las dinámicas, las participaciones y las opiniones o reacciones a la reflexión, las cuales se encuentran incluidas en cada sesión en el anexo de cartas descriptivas.

#### **3.4.3.1 Primera sesión**

La primera sesión se llevó a cabo el 11 de abril de 2018 de las 15:00 horas a las 16:10 horas, y se llamó “Derechos sexuales adolescentes e introducción” Su objetivo era indagar sobre los conocimientos previos de los temas del taller de educación sexual y exponer cuales eran sus derechos sexuales, que se familiarizaran con ellos y que se justificarán temas de sexualidad que aún son controversiales bajo la premisa de que tienen derecho a conocer los temas que se abordarían en las sesiones posteriores.

#### **3.4.3.2 Segunda sesión**

La segunda sesión se llamó “Autoestima” llevándose a cabo el día 17 de abril de 2018 de las 14:00 horas a las 15:15 horas, teniendo como objetivo reflexionar sobre el autoconcepto, la autoimagen y el amor propio. En esta sesión se presentó la pirámide de la autoestima y se fueron poniendo ejemplos de situaciones que viven a su edad para que fuera más comprensible.

#### **3.4.3.3 Tercera Sesión**

“Relaciones sexuales” fue el título que se le dio a la tercera sesión, esta se llevó a cabo el día 26 de abril de 2018 de las 16:00 horas a las 16:10 horas , su objetivo se centró en sensibilizar a los jóvenes de lo que son y conllevan las relaciones sexuales, haciendo énfasis en el sexo consentido así como en respetar



el cuerpo propio y el de la pareja, también en esta sesión se hizo una breve introducción al uso adecuado de los métodos anticonceptivos, de los cuáles se hablarían en sesiones posteriores

#### **3.4.3.4 Cuarta sesión**

La cuarta sesión se realizó el 30 de abril de 2018 de las 15:00 horas a las 16:20 horas, llamándose “Amor y sexo” cuyo propósito se enfocó en sensibilizar a los adolescentes sobre las relaciones amorosas y su influencia en el sexo. Se busco que esta sesión se centrara en los tipos de amor y sexo que existen entre los jóvenes, sus ventajas y desventajas, así como en las reglas y consejos para evitar decepciones, fracasos o conflictos amorosos o de alguna otra índole; como tema anexo se habló sobre la violencia en las relaciones amorosas y cómo identificarla guiándose por un violentómetro, a modo de sensibilizar que hay pequeños gestos que son pioneros de la violencia psicológica, física y sexual.

#### **3.4.3.5 Quinta sesión**

Esta quinta sesión se llamó “Infecciones de transmisión sexual (ITS)”, llevándose a cabo el día 09 de mayo de 2018 de las 14:00 horas a las 15:30 horas, su intención fue sensibilizar a la población sobre la facilidad de contraer alguna ITS, brindando información de las ITS más populares y sus consecuencias; a su vez se llevó a cabo una dinámica de consciencia con la reflexión, las cuales se enfocaron en hacer notar que ellos no están exentos de contraer alguna ITS de esa índole, de la posición en la que se encuentran, de los gastos que conllevan y de sus consecuencias socio-

#### **3.4.3.6 Sexta sesión**

La sexta sesión se denominó “Embarazo: fecundación, maternidad y paternidad”, llevándose a cabo el día 17 de mayo de las 17:00 horas a las 18:15 horas. Esta sesión se enfocó a resaltar las complicaciones biológicas, físicas,

sociales y psicológicas de ser padre o madre a temprana edad; buscando que hicieran consciencia de los cambios físicos y las complicaciones biológicas que conlleva el embarazo, de cómo es en realidad un parto ya sea natural o cesárea, y por último se centró en una reflexión que busco la sensibilización de lo que sacrifican con la paternidad y maternidad, de lo que en realidad consiste ser madre y padre, de los gastos económicos que van acompañados de un bebe, entre otras consecuencias sociales.

#### **3.4.3.7 Séptima sesión**

La séptima sesión se realizó el día 23 de mayo de las 14:00 horas a las 15:20 horas, y se llamó “Anticoncepción y aborto”, durante esta sesión se expusieron los métodos anticonceptivos más recomendados y los menos recomendados para adolescentes, sus costos y lugares donde se pueden comprar, también se habló sobre lo que es el aborto, sus tipos de aborto, sus costos y consecuencias legales en la ciudad de Puebla, así como centros de adopción y fundaciones que orientan a las mujeres ante la opción del aborto. Para finalizar esta sesión se llevó a cabo una reflexión de los métodos anticonceptivos, de la importancia de su uso para prevenir ITS o embarazos no planeados, así como la recomendación de asesorarse con un médico para saber que método anticonceptivo va más con ellos.

#### **3.4.3.8 Octava sesión**

En la octava sesión se tocó el tema “Órganos sexuales y placer”, esta se llevó a cabo el día 29 de mayo de las 16:00 horas a las 17:05 horas. Su objetivo fue reforzar el conocimiento de los órganos sexuales y los cambios físicos y psicológicos que se viven durante la adolescencia, así como lo qué es un orgasmo y la importancia del placer.

#### **3.4.3.9 Novena sesión**

En la penúltima sesión se tocaron los temas de “Menstruación y masturbación”, esta sesión se efectuó el día 06 de junio de 2018 de las 15:00 horas a las 16:40 horas. En esta sesión, para el tema de menstruación, se habló del ciclo ovárico y menstrual, la importancia de la menstruación consciente, recomendaciones para aliviar el dolor menstrual, así como el uso a su favor de las tecnologías; para el tema de masturbación, se retomó lo visto en la sesión pasada entorno al placer, se habló de la masturbación y la auto-erotización, se dieron recomendaciones para masturbarse así como técnicas de femeninas como masculinas. Para finalizar se hizo una reflexión del placer, de la culpa ante el placer y de que se viera como una alternativa de disfrutar su sexualidad.

#### **3.4.3.10 Decima sesión**

La última sesión se efectuó el día 13 de junio de 2018 de las 17:00 horas a las 18:15 horas, recibiendo el nombre de “Identidad sexual”, esta sesión se enfocó a diferenciar la identidad sexual, la orientación sexual, la expresión de género y el sexo biológico, se procuró que se centrara en la aceptación de su propia identidad sexual y de las diversidades. Para finalizar el tema se hizo reflexión sobre la importancia de tener su propia opinión respecto al tema, del respeto a la expresión de identidad sexual del otro, ya que toda persona tiene derecho a expresarla, y de la empatía a hacía la homosexualidad.

#### **3.4.4 Evaluación**

Como cierre del taller se les agradeció su asistencia con un diploma, firmado por la facilitadora y los directores del COBAEP 3, y se les pidió evaluarán del taller. La evaluación consistió en los instrumentos que se desarrollan en el apartado anterior.

## Capítulo 4. Resultados

En este capítulo se analizarán los resultados arrojados en los instrumentos creados para esta investigación.

### 4.1 Resultados de Jerarquización de necesidades

En primer lugar se analizaron los resultados de la jerarquización de necesidades para determinar cuáles eran los temas con mayor popularidad en los adolescentes, destacándose temas como ITS, relaciones sexuales, embarazo en la adolescencia, autoestima entre otros, como se observa en la gráfica 1, donde se encontró que:

El tema que generó mayor interés en los estudiantes fue el de infecciones de transmisión sexual, el cual tuvo 95 menciones en el instrumento seguido de relaciones sexuales que tuvo 83 menciones, le continuo embarazo adolescente con 80 menciones, y autoestima con 78 menciones; Posteriormente le siguió Amor y sexo con 76 menciones, aborto con 73 menciones, derechos sexuales con 70 menciones, anticoncepción con 51 menciones, Identidad y orientación sexual con 43 menciones, Autoerotismo con 38 menciones, menstruación con 25 menciones y por último órganos sexuales con 23 menciones.

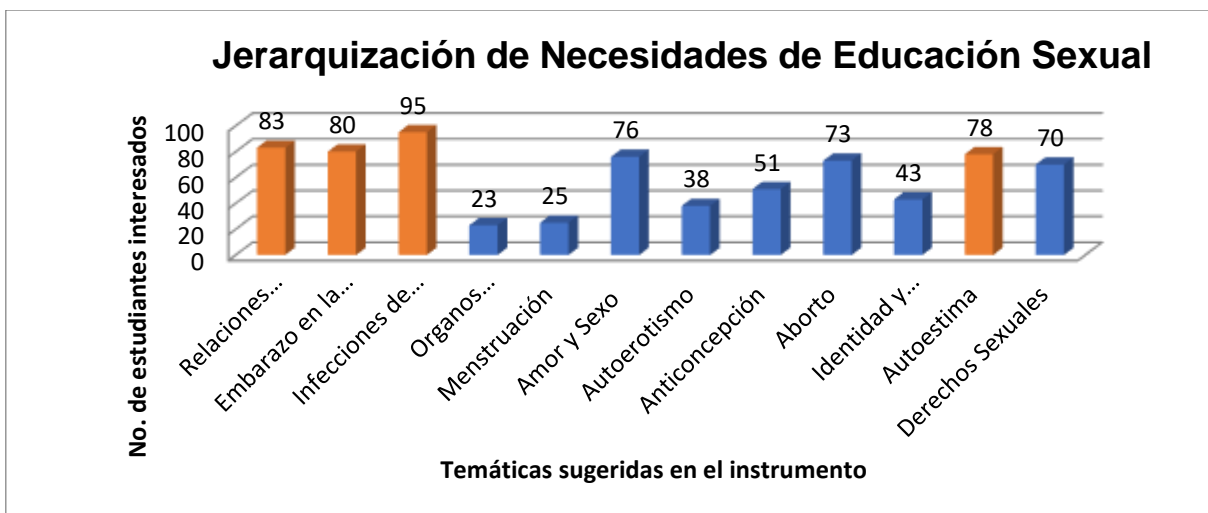


Figura 1. Resultados de la Jerarquización de Necesidades de Educación Sexual

Estos resultados sirvieron para determinar el orden de las sesiones del taller “revelando mi sexualidad”, así mismo el taller fue armado conforme los resultados del instrumento de “jerarquización de necesidades” para que este tuviera coherencia y un enlace que uniera un tema con el otro, procurando que las primeras sesiones se abarcaran los temas con mayor interés para atraer al público adolescente al taller.

#### 4.2 Resultados del Instrumento de Evaluación

Posteriormente, se analizaron los resultados del instrumento de evaluación del taller “revelando mi sexualidad”, el cual contiene las preguntas tanto abiertas como opcionales. A continuación se presenta los resultados de cada una de las preguntas de acuerdo con el orden en que se desarrollaron.

En la Figura 2, se muestran los resultados de la pregunta “¿Cuál es la probabilidad de poner en práctica todo lo aprendido en el taller?”, aquí se aprecia que la totalidad de los estudiantes que terminaron el taller con, 18 estudiantes, consideran que pondrán en práctica lo aprendido.

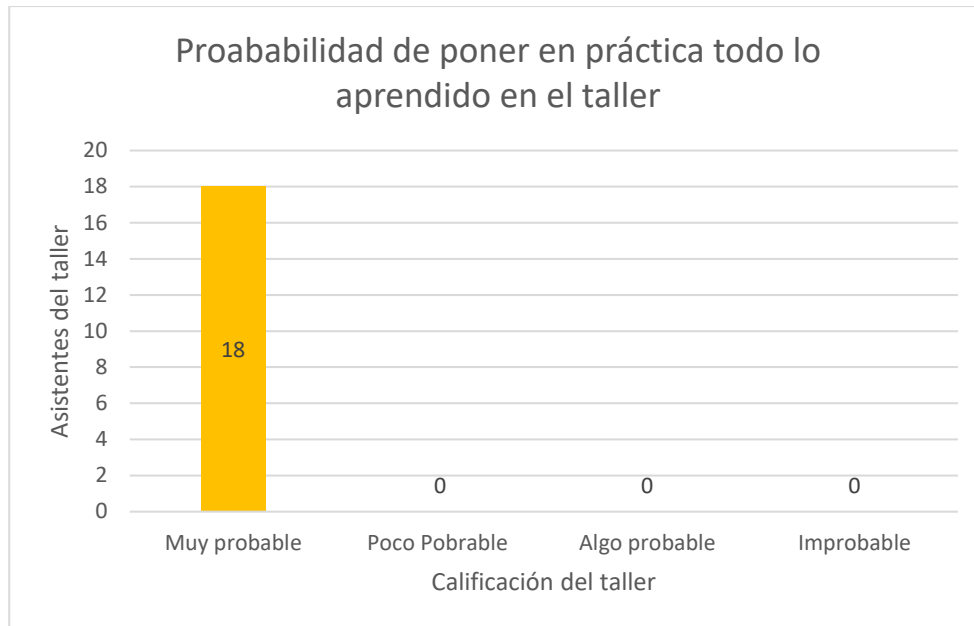


Figura 2. Resultados de la pregunta probabilidad de poner en práctica lo aprendido en el taller

En la Figura 3, se aprecia que la probabilidad de compartir los conocimientos del taller con amigos, familiares o conocidos es de 10 muy probable, 5 poco probable, 2 algo probable, y 1 sola persona dice que es improbable.

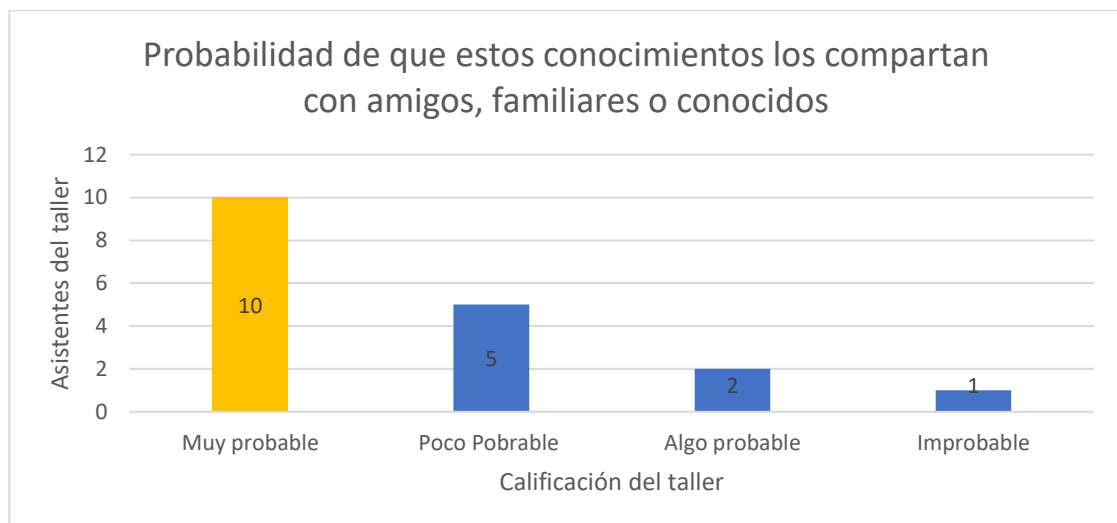


Figura 3. Resultados de la pregunta “¿Cuál es la probabilidad de que estos conocimientos los compartas con amigos, familiares o conocidos?”

En la Tabla 2 se observa la respuesta del análisis de contenido de la pregunta 3 del instrumento de evaluación en donde se indaga el cambio de perspectiva de

los temas hablados que modificaron la forma de pensar de los alumnos inscritos en el taller. En la categoría 1 se hacen 2 menciones sobre el cuidado personal, para la categoría 2 se hacen 7 menciones sobre el conocimiento/información, en la categoría 3 se hacen 5 menciones relacionadas a la perspectiva personal, y por último en la categoría 4 se hacen 4 menciones relacionadas a valores y actitudes.

<b>Cambio de perspectiva de los temas hablados en el taller</b>		
<b>Categoría</b>	<b>Respuesta</b>	<b>Total</b>
<b>1. Incremento en el cuidado personal</b>	“Pues que tengo que cuidarme más”, “Sobre cuidarme con métodos anticonceptivos, ser más responsable”	2
<b>2. Incremento en conocimiento/Información</b>	“Me enteré de cosas que no sabía como el free, los tipos de protección, me ayudo a saber y reflexionar”, “Ahora estoy más informada, sé que hacer y cómo actuar en situaciones que se presenten, y obviamente que se lleven a cabo”, “Aprendí mucho”, “Pues no conocía de esos temas y ahora ya no me da pena hablar de ellos” “Cambio para bien, pues ahora tengo más información”, “En el uso del condón y de los derechos sexuales”, “En diferentes formas de pensar”	7
<b>3. Cambio de perspectiva personal</b>	“En lo personal y social”, “Me dio una visión más completa de los temas y de las cosas” “Solo me ayudo a comprender más”, “En que sí buscamos información podemos evitarnos muchos problemas, ya sea de salud como de la gente”, “En todo”	5

<b>4. Cambio de valores/actitudes</b>	“Cambio en la manera de ver la vida, esta conlleva a muchas responsabilidades y problemas que no tienen marcha atrás”, “Fue divertido”, “Me gusto, fue divertido”, “Soy libre”	4
<b>Total general</b>		18

Tabla 2. Resultados de cambio de perspectiva de los temas hablados en el taller

En la tabla 3 se pueden apreciar cuales fueron los conocimientos mayormente adquiridos en el taller, siendo los métodos anticonceptivos con 9 menciones, seguidos de autoestima y relaciones sexuales con 8 menciones cada tema, derechos sexuales con 7, amor y sexo con 6 menciones, posteriormente los que menor cantidad de menciones tuvieron fueron: menstruación y masturbación con 5 menciones, identidad sexual con 4 menciones teniendo mayor mención los métodos anticonceptivos, seguidos de ITS con 2 y Embarazo adolescente con 1 mención, destacándose así que órganos sexuales no tuvo ninguna mención.

<b>Conocimientos adquiridos en el taller</b>		
<b>Categoría</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Total</b>
<b>1. Derechos sexuales</b>	“Conocer mis derechos sexuales” “Responsabilidad en mis decisiones”, “Respeto por la gente que me rodea” “Que todos tenemos derechos sexuales” “Respetar a mi pareja en las decisiones que tenga sobre tener sexo” “Mis derechos humanos” “Conocer mis derechos sexuales”	7
<b>2. Autoestima</b>	“Como ser con tu autoestima” “Mejorar en ciertos aspectos míos”, “Conocimiento de autoestima” “Cuidarme”, “respetarme”, “conocerme” “respetarme” “Como tener autoestima”	8
<b>3. Relaciones sexuales</b>	“Responsabilidad” “respeto” “protección” “Cuidarse ayudará a tu futuro” “Responsabilidad” “Actitud” “Tolerancia”, “No jugar”	8



<b>4. Amor y sexo</b>	“Que es el free” “como protegerme más” “los tipos de violencia”, “Que no abusen de ti aunque sea tu novio/novia”, “Diferencias amor y sexo” “El sexo es bueno”	6
<b>5. ITS (Infecciones de transmisión sexual)</b>	“Todas las infecciones de transmisión sexual”, “Que las infecciones afectan”	2
<b>6. Embarazo: Fecundación, maternidad y paternidad</b>	“Los gastos que dan tener un hijo y los privilegios que pierdo”	1
<b>7. Métodos anticonceptivos y aborto</b>	“Conocimiento sobre los métodos anticonceptivos” “Si quiero tener sexo y no tener hijos ni enfermedades, debo comprar condones”, “Siempre y por más relaciones sexuales que tengas con tu pareja hay que utilizar condón” “Hacerlo con condón”, “Usar condón” “Aprender sobre Métodos anticonceptivos” “Tipos de métodos”, “Usar métodos anticonceptivos” “cómo usar condón”, “como poner un condón”	9
<b>8. Órganos sexuales y placer</b>	-----	0
<b>9. Menstruación y masturbación</b>	“Conocer de la masturbación” “Autoconocerme” “Aprender masturbación” “Saber sobre masturbación”, “a explorarme”	5
<b>10. Identidad sexual</b>	“Capacidad para entender situaciones como sexo, sexualidad e identidad” “No burlarme de mi amigo por tener preferencias sexuales diferentes”, “Me di cuenta de que mi bisexualidad	4

	no tiene por qué afectar y es normal”” Que significa LGBTTTIQ”	
--	--	--

Tabla 3. Resultados de la pregunta sobre los conocimientos adquiridos del taller

En la tabla 4 se pueden ver los resultados de los temas que se anexarían al taller, siendo que únicamente 6 adolescentes agregarían algún tema, ninguno se eliminaría y/o no cambiarían nada de los temas del taller.

Temas que agregarían o eliminarían del taller		
Categoría	Respuesta	Total
<b>Tema</b>	“Tabús de cada tema”, “sentimientos”, “Kama Sutra” “Más sobre identidad sexual” “Más juegos” “Posiciones”	6
<b>Ninguno</b>	“Ninguno, todos están bien” “Todos fueron interesantes” “Ninguno, todos me enseñaron sobre mi sexualidad” “No es necesario quitar” “Ninguno, todos fueron buenos” “Ninguno”, “todos son importantes”, “Ninguno”, “Ninguno”, “Ninguno”,	10
<b>No respondió</b>		2
<b>Total general</b>		18

Tabla 4 Resultados de los temas que se agregarían o eliminarían del taller

En la Figura 4 se analizaron los resultados de la pregunta 6 del instrumento de evaluación, en donde arroja que hubo 12 menciones estuvieron totalmente de acuerdo con los tiempos de las sesiones del taller, 4 en acuerdo y 2 menciones en medianamente de acuerdo.

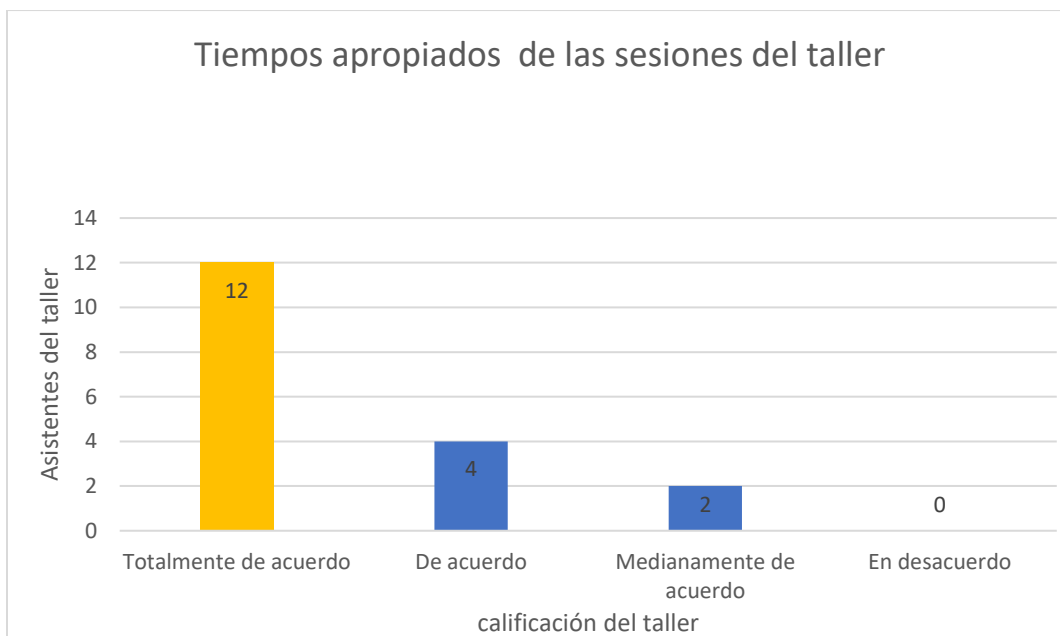


Figura 4. Resultados de los tiempos apropiados de las sesiones del taller.

A continuación en la figura 5 se puede observar los resultados acerca de las expectativas satisfechas del taller, en donde hubo 13 menciones que estuvieron totalmente de acuerdo y únicamente 3 en acuerdo.

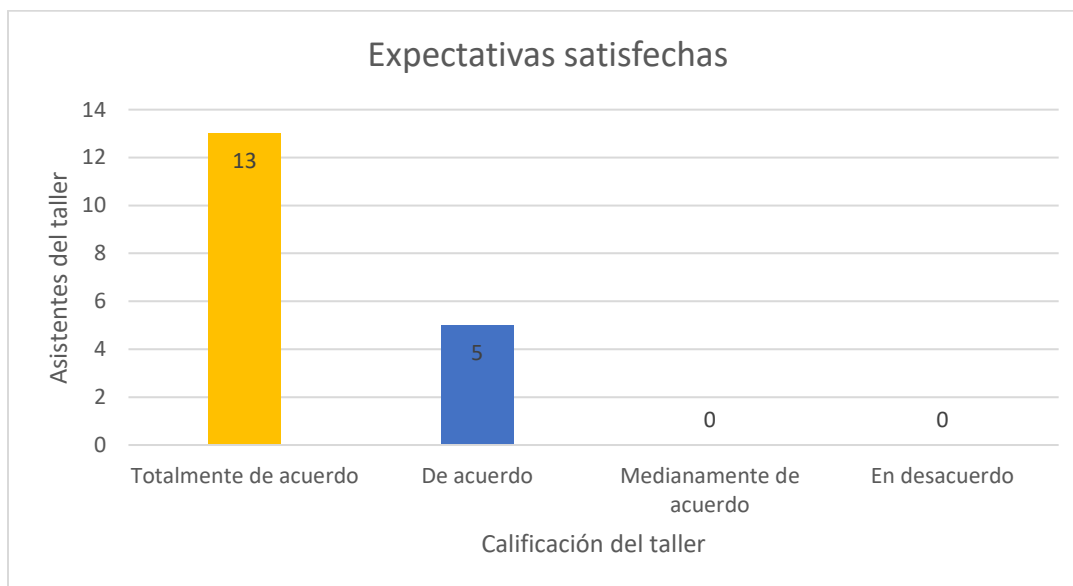


Figura 5. Resultados de la pregunta 7 del instrumento de evaluación

Posteriormente en la figura 6 se observan que las opiniones respecto al taller fueron favorables, teniendo 16 menciones en muy buena y 2 en buena.

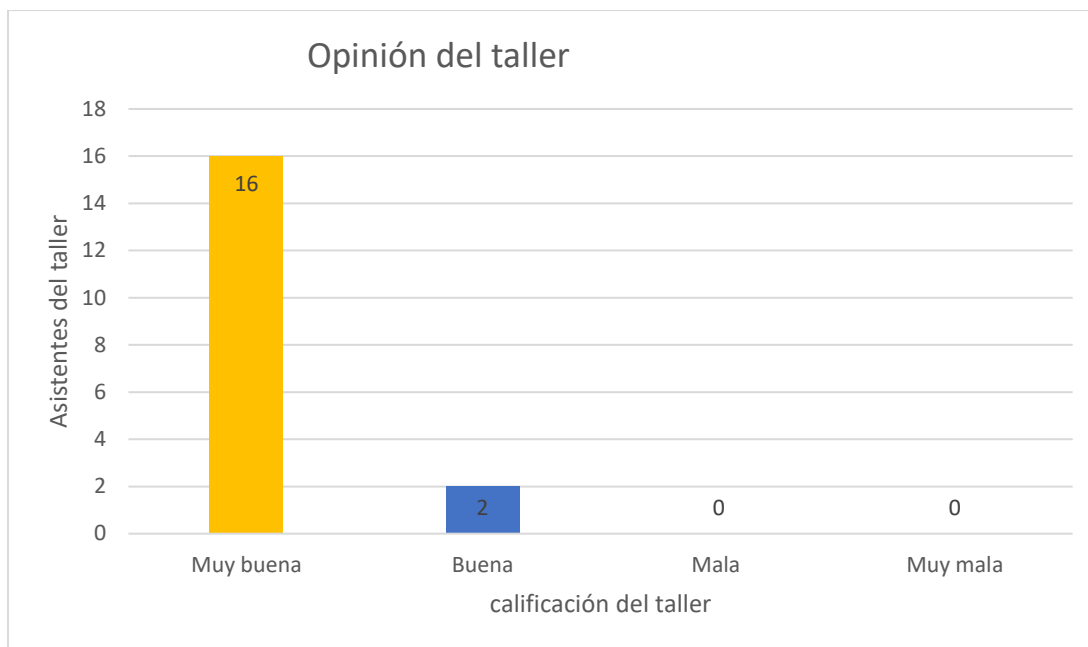


Figura 6. Resultados sobre la opinión del taller.

En la figura 7 se observan los resultados de la pregunta 9 del instrumento de evaluación, en donde se evaluó el trato y atención de la facilitadora hacia los estudiantes, destacando que las 18 menciones se realizaron en la premisa de Excelente.



Figura 7. Resultados de la pregunta "¿Cómo consideras el trato y atención de la facilitadora?"

En la siguiente figura se observan los resultados del dominio y conocimiento de los temas por parte de la facilitadora, en donde las 18 menciones en que están totalmente de acuerdo con el dominio y conocimiento presentados en el taller.

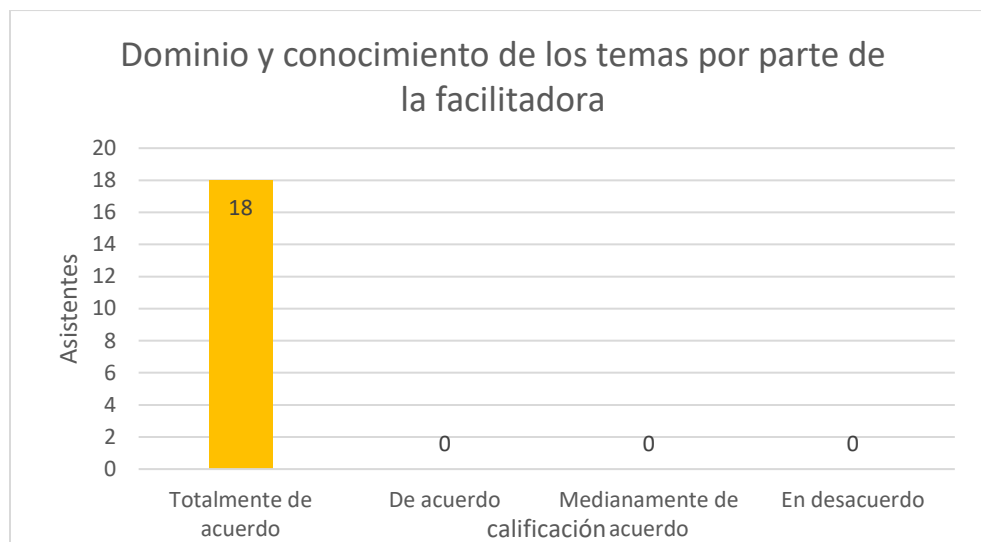


Figura 8. Resultados del dominio y conocimiento de los temas por parte de la facilitadora.

En la figura 9 se aprecian los resultados de la pregunta 11 del instrumento de evaluación, en donde se arrojan los siguientes resultados: 13 menciones en totalmente de acuerdo y 5 en de acuerdo en la exposición clara de los contenidos de cada tema del taller.

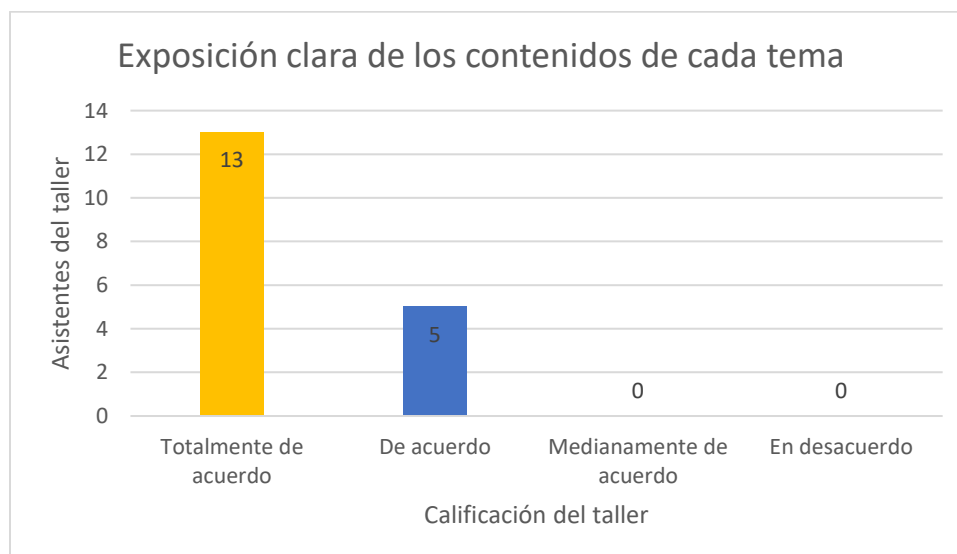


Figura 9. Resultados de la pregunta 11 del instrumento de evaluación.

En la siguiente gráfica, figura 10, se valoran los resultados de la resolución de dudas por parte de la facilitadora, en donde, existen 11 menciones que están totalmente de acuerdo, seguidas de 7 que están de acuerdo.

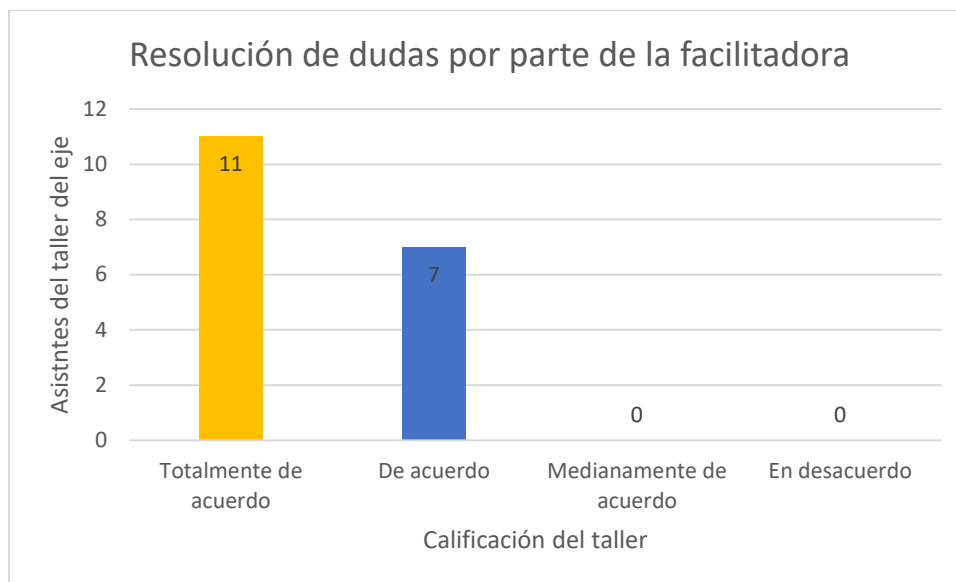


Figura 10. Resultados de la resolución de dudas por parte de la facilitadora.

En la figura 11, se analizan los resultados de la pregunta 13 del instrumento de evaluación, que califica la motivación a la participación de los asistentes, en dicha pregunta se hicieron 13 menciones en totalmente de acuerdo, seguidas de 5 de acuerdos, respecto a motivar a los asistentes a participar en dinámicas y preguntas.

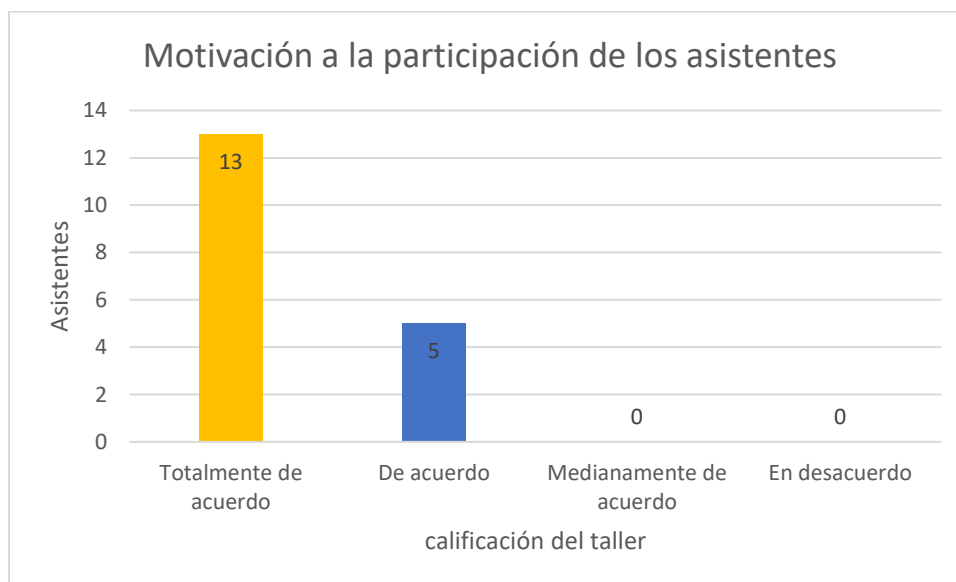


Figura 11. Resultados de la pregunta 13 del instrumento de evaluación.

Estos resultados sirvieron para determinar la perspectiva que tenían del taller en torno a opinión, conocimientos, desempeño de la facilitadora, así como mejoras que pudieran hacerse.

### 4.3 Resultados de las cartas al experto.

En la última parte de la evaluación del taller se les pidió escribieran cartas del experto, explicando los temas a alguien más joven que ellos, entre los resultados, que se observan en la tabla 5, se destacan los siguientes: la sesión más mencionada fue la de métodos anticonceptivos y aborto, teniendo un total de 15 menciones en las cartas, seguido de amor y sexo con 11 menciones, Identidad sexual con 9 menciones, posteriormente ITS, órganos sexuales, masturbación y menstruación con 8 menciones cada sesión, le continuo embarazo con 6 menciones, seguidas de Derechos sexuales y autoestima con 5 menciones cada sesión y finalmente relaciones sexuales con 2 menciones en todas las cartas.

<b>RESULTADOS DE CARTA DEL EXPERTO</b>		
<b>Categoría</b>	<b>Respuesta/mención</b>	<b>Total</b>
<b>1. Derechos sexuales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Existen 14 derechos sexuales.</li> <li>• Tienes ciertos derechos sexuales, los cuales debes conocer y aplicarlos.</li> <li>• Debes saber que tienes derechos sexuales.</li> <li>• Debes tener conocimiento de tus derechos sexuales.</li> <li>• Es importante que conozcas todos tus derechos que tienes como adolescente.</li> </ul>	<b>5</b>
<b>2. Autoestima</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tener autoestima y conocernos antes de tener relaciones sexuales.</li> <li>• Debes tener una autoestima muy buena, debes definirte por ti misma y saber cómo eres.</li> <li>• Debes aprender a conocerte, autor respetarte y tener autoestima.</li> <li>• Necesitas tener buena autoestima o sea, sentirte bien contigo, quererte.</li> <li>• Tener buena autoestima.</li> </ul>	<b>5</b>
<b>3. Relaciones sexuales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piensa con quien lo haces.</li> <li>• Debes cuidarte al tener relaciones sexuales...</li> </ul>	<b>2</b>

<b>4. Amor y sexo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tener claro y saber diferenciar el amor del sexo.</li> <li>• Saber lo importante que es el amor en una relación seria, pues el sexo no es tan importante.</li> <li>• No estar bajo el efecto de alcohol o drogas para tener sexo.</li> <li>• Saber...si quieres una relación o algo pasajero</li> <li>• Si están drogados ella o tú, no vayan a coger.</li> <li>• Trátala con respeto, nunca abuses de ella y que no abusen de ti.</li> <li>• Nadie debe intimidarte</li> <li>• No debes de dejarte de nadie, una persona violenta no te ama y no te dejes influenciar por nadie</li> <li>• El sexting puede dañarte.</li> <li>• Debes entender que el amor no es estar controlando a tu pareja, si te jalonea, te pellizca te pega, eso no es amor.</li> <li>• No debes dejar que te traten mal.</li> </ul>	11
<b>5. ITS (Infecciones de transmisión sexual)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar condón para evitar ITS.</li> <li>• Comprar condones para no tener enfermedades.</li> <li>• Antes de tener sexo piensa que existen muchas enfermedades.</li> <li>• Cuídate mucho de las infecciones, hay demasiadas.</li> <li>• Nunca te vayas a infectar de alguna enfermedad de transmisión sexual.</li> <li>• Debes cuidarte ya que puedes contraer una Infección sexual</li> <li>• Puedes contraer una ITS</li> <li>• Cuidarte para prevenir una Enfermedad de transmisión sexual.</li> </ul>	8
<b>6. Embarazo: Fecundación, maternidad y paternidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar condón para prevenir un embarazo.</li> <li>• Comprar condón femenino o masculino así no tendrás hijos.</li> <li>• En caso de estar embarazado/a piensa en tenerlo, hacerte cargo o abortarlo.</li> <li>• Sí quieres tener un hijo tienes que pensar bien las cosas, porque es muy caro.</li> <li>• El tener un hijo es hermoso, pero tenerlo con amor es distinto a tenerlo por obligación</li> </ul>	6



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estarás listo para ser padre, pero toma precauciones, protégete tanto tu como tu pareja.</li> </ul>	
<b>7. Métodos anticonceptivos y aborto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Existe la opción del aborto, si la “cagaste”.</li> <li>• Cuando tengas relaciones sexuales debes cuidarte, o sea usar condón u otros métodos anticonceptivos</li> <li>• Toma precauciones hay mucha variedad de métodos anticonceptivos...el más recomendable es el condón.</li> <li>• Si te gano la calentura es mejor que tu pareja tome la pastilla del día siguiente.</li> <li>• El aborto no es lo más recomendado...pero hazte cargo de tus responsabilidades.</li> <li>• Importante que te cuides para que no embaraces a tu chica, no sabes en la que te puedes meter si no te cuidas.</li> <li>• Usar condón para que no contraigan una infección de transmisión sexual.</li> <li>• Siempre usa condón, si no utiliza el coito interrumpido. Y si tienes mucho sexo compra el parche o pastillas anticonceptivas.</li> <li>• Debes escoger dos métodos anticonceptivos para no errarla.</li> <li>• Si ya la embarazaste compra las pastillas abortivas.</li> <li>• Utiliza las pastillas del día siguiente.</li> <li>• Debes cuidarte al tener relaciones sexuales...para ello necesitas anticonceptivos, saber cuidarte y protegerte</li> <li>• Cuando inicies tu vida sexual debes saber que hay muchos riesgos, por eso debes cuidarte usando métodos anticonceptivos.</li> <li>• Cuando tengas relaciones sexuales debes cuidarte, no quieres quedar embarazada, y todavía no quieres tener un hijo a temprana edad ¿Verdad?</li> <li>• Si te embarazas puedes tener él bebe o abortarlo.</li> </ul>	15
<b>8. Órganos sexuales y placer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vas a pasar por muchas cosas en tu pubertad...</li> <li>• Conoce tus órganos reproductores y cada parte de ello</li> </ul>	8

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando tengas aproximadamente 12 años pasarás por cambios psicológicos y físicos.</li> <li>• Tu voz se engrosará, serás más fuerte y más alto y calenturiento.</li> <li>• Sentirás atracción por las chicas</li> <li>• Comenzarás a tener cambios en tu cuerpo.</li> <li>• Dejas de ser un niño y pasas a ser un adolescente</li> <li>• Están comenzando ...cambios en tu cuerpo.</li> </ul>	
<b>9. Menstruación y masturbación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer cómo masturbarse y que no es malo hacerlo.</li> <li>• La menstruación es cuando sangras, y eso no debe de preocuparte porque es normal.</li> <li>• Primero debes conocerte perfectamente, lo que te gusta, lo que no te gusta, conocer bien tu sexualidad y como satisfacerte.</li> <li>• También hay masturbación y de varias formas.</li> <li>• Vas a empezar a crecer y es normal querer tener sexo y sino esta la posibilidad de la masturbación.</li> <li>• Aprenderás a definir tu período.</li> <li>• Te debes de autoconocer y autoexplorar.</li> <li>• Si andas soltero pues puedes masturbarte, no es malo, te ayuda a conocerte.</li> </ul>	8
<b>10. Identidad sexual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que si te gustan las personas del mismo sexo no es malo y se respetará</li> <li>• Si eres gay se te va a querer porque eres de la familia.</li> <li>• Tienes tus preferencias sexuales, y también tienes que respetar la de los demás.</li> <li>• El sexo es tu identidad como hombre o mujer</li> <li>• Y derecho una preferencia sexual.</li> <li>• El amor se da de distintas formas, a veces se aman mujer con mujer, hombre con hombre, o mujer y hombre; nunca debes de burlarte por eso.</li> <li>• Conocer si quieres estar con un hombre o una mujer.</li> <li>• Conocerte y saber tu identidad sexual.</li> </ul>	9

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tienes que identificar que te gusta, si las niñas o niños y no tengas miedo jamás de hablar de eso.</li> </ul>	
<b>Total general.</b>		<b>77</b>

Tabla 5. Resultados de las cartas del experto

Los resultados de estas cartas del experto sirvieron para determinar los temas en los que hubo conocimientos con mayor grado de consciencia.

## Capítulo 5: Conclusiones

El objetivo principal de esta investigación se centró en determinar los aprendizajes sobre educación sexual consciente de los estudiantes inscritos al taller: revelando mi sexualidad; como se observa en el marco teórico la educación sexual consciente es un término creado para este proyecto, debido a que ningún autor ha manejado los aprendizajes significativos y reflexivos en sus obras, dichos aprendizajes buscan concientizar la información para aplicarla en la vida diaria de manera responsable; estos aprendizajes van desde conocer sus derechos sexuales, manejar su autoestima hasta su identidad sexual y por consecuente la educación sexual consiente.

Primero, dentro de los resultados arrojados en la jerarquización de necesidades podemos apreciar que los alumnos mostraron mayor interés en temas como ITS, embarazo adolescente, relaciones sexuales y autoestima principalmente, seguido de que esta etapa es de cambios tanto físicos como mentales, se puede

decir que las dudas y/o inseguridades acerca de su propio cuerpo y sexualidad comienzan a crecer, y en pocas ocasiones se les da respuesta o seguimiento (Viveros-Vigoya & Hernández, 2006), o en tal caso conocen la información por medios informales de internet pero no saben cómo usarla o es información de poca veracidad.

En lo que refiere al instrumento de evaluación, se aprecia que la probabilidad de poner en práctica lo aprendido en el taller y compartir los conocimientos con alguien más, son altos; en el cambio de perspectiva e incremento de la información se observa que hubo mayor impacto, pues se les dio una visión más amplia de los temas e incremento la información sobre qué hacer y cómo actuar ante diversas situaciones que se les presenten en lo que respecta a su vida sexual; por otro lado las sesiones con mayor reflexión, basadas en las menciones, fueron métodos anticonceptivos y aborto, relaciones sexuales, autoestima y derechos sexuales, dejando paso a la posibilidad de añadir temas como tabús, sentimientos y posiciones sexuales; estos conocimientos y perspectivas se deben a las actividades vivenciales del taller, rescatando que esta propuesta se distingue de algunas otras intervenciones como las del IMSS (2018), López Soler (2003) e incluso las del programa educativo de la Secretaria de Educación Pública (2016 & 2017), esto lleva a decir que los tiempos del taller fueron adecuados, las expectativas altamente satisfechas y la opinión general del taller muy buena. En lo que se explica en los resultados se observa en torno a la facilitadora fueron altamente satisfechos y bien calificados, tanto en el trato y atención, conocimiento y dominio de los temas, exposición, resolución de dudas así como de motivación a la participación, esto creo un ambiente de confianza y confidencialidad de las sesiones del taller.

Por otro lado las cartas del experto arrojaron mayor información, respecto a los aprendizajes obtenidos, el mayor aprendizaje sexual consciente fue en los métodos anticonceptivos y aborto, en donde las principales menciones se centraron en el uso de métodos anticonceptivos como el condón, las pastillas del día después o bien el uso de dos métodos simultáneos así como la opción de abortar, como lo dice estos estudiantes “Debes escoger dos métodos anticonceptivos para no

errarla”, “Si te embarazas puedes tener él bebe o abortarlo” o “Cuando tengas relaciones sexuales debes cuidarte, o sea usar condón u otros métodos anticonceptivos”, este tema fue seguido de amor y sexo, en donde aprendieron a diferenciar el amor del sexo y hacer conocer las reglas dentro de las relaciones para que no solo queden implícitamente, entendieron que las personas deben estar conscientes y sin el influjo de alguna droga para tener relaciones sexuales, así como tratar con respecto a la pareja y no permitir el abuso y a la vez evitar controlar a la pareja; el otro aprendizaje sexual consciente fue entorno a la identidad sexual, en donde comprendieron que nadie debe discriminar a la otra persona debido a sus preferencias u orientaciones sexuales, como lo menciona una estudiante “El amor se da de distintas formas, a veces se aman mujer con mujer, hombre con hombre, o mujer y hombre; nunca debes de burlarte por eso”.

A pesar de que estos temas fueron de principal mención en las cartas del experto, destacan algunos otros como lo son: las ITS, en donde sus principales aprendizajes se centraron en el cuidado para evitar contraer una ITS; seguido de órganos sexuales y placer, en este tema su aprendizaje más significativo fue darle una nueva perspectiva al conocimiento de los cambios que se viven en la adolescencia; otro tema fue la masturbación en la cual aprendieron a verla como una forma de autoconocerse y un medio de placer ante la soltería, en el caso de menstruación se centró más en aprender del ciclo menstrual para definirlo como algo normal; de ahí el tema que les sigue en menciones es el embarazo, a pesar de que las menciones son pocas en las cartas del experto se puede apreciar que tienen otra forma de ver el embarazo en la adolescencia, un punto que se destaca es el mencionado por un estudiante en el que dice que el “...tener un hijo es hermoso, pero tenerlo con amor es distinto a tenerlo por obligación”, o lo dicho por esta otra “...en caso de estar embarazado/a piensa en tenerlo, hacerte cargo o abortarlo” lo que nos da una visión más amplia sobre las opiniones que genero el taller sobre ellos y sobre las opciones que tienen en caso de embarazo adolescente. Entre otros temas menos mencionados, pero no por eso menos importantes, encontramos los derechos sexuales, donde se centraron en que tienen sus propios derechos y deben aplicarlos; autoestima, en donde el aprendizaje radica en el tener

una buena autoestima es la clave para relaciones exitosas; y por último relaciones sexuales en donde nos hablan de cuidarse y pensar bien a quien otorgarle el derecho de compartir intimidad.

Dicho de este modo, se puede decir que el taller fue fructífero en lo que compete al aprendizaje, en algunos temas con mayor incidencia que otros, pero al fin de cuentas cumple con el objetivo principal, de conocer cuáles fueron sus aprendizajes, y que dichos aprendizajes fueron mayormente racionalizados, reflexionados y comprendidos de tal modo que les permitiera tener una visión diferente de la sexualidad, como lo dice la UNESCO (2018) es importante que los jóvenes reciban educación sexual de calidad mejora la actitud respecto a su salud y las conductas de riesgo que la sexualidad irresponsable puede llevar, a su vez Díaz, Sugg y Valenzuela (2004) manejan que aprender sexualidad desde la juventud puede prevenir reducir conductas sexuales de riesgo, siempre y cuando la educación sexual sea franca y abierta en apoyar las necesidades y preguntas sexuales adolescentes; y por otra parte estar informados acerca de ITS, métodos anticonceptivos, reproducción aumenta los conocimientos, retrasa el inicio de la vida sexual y/o es una gran ayuda en llevar una actividad sexual sana (Montero, 2011).

Así pues una de las aportaciones principales de este proyecto es un nuevo termino para la educación sexual en la adolescencia y un nuevo programa de educación sexual que les permita a los adolescentes no solo recibir información si no que les lleve a reflexionar dicha información, interiorizarla y hacerla parte de su vida diaria, es decir, que el programa permitirá a los orientadores sexuales adolescentes darles diversas opciones para vivir una sexualidad activa con mayor responsabilidad, en la que no arriesguen su salud , su futuro académico, ni psicoemocional. Dicho de este modo es importante la inclusión en el curricular escolar nivel medio superior un programa de educación sexual consciente que incluya temas completos de sexualidad con perspectiva de género e inclusión de las minorías sexuales.

## Referencias

- Adams, J. & Spencer, A. (1992). *Los momentos cruciales de mi vida*. México: Pax.
- Acquired immunodeficiency syndrome Healthcare Foundation México (2018 marzo). Prueba Rápida. [Página web] Recuperado de <https://pruebadevih.com.mx/prueba-rapida/>
- Aguirre, A. (1994) *Psicología de la Adolescencia*. Barcelona: Marcombo.
- Aguirre, E. (2001) *Lo que l@s jóvenes deben saber sobre sexualidad*. México: BUAP
- Aguirre, E. (2006) *Sexo, sexualidad, género y erotismo*. México: BUAP
- Alarcón, K., Alarcón, A., Espinoza, F., Iturra, V., Peña, S., Rotman, C., Sierralta, P., & Urbina, D. (2016). *100 preguntas sobre sexualidad adolescente*. Chile: Municipalidad de Santiago.

Álvarez, J., Bueno, G, Carnevale, A., Delgado-Falcón, A., Esmer, M., March, S. & Suárez, V. (2013, febrero). Cambios físicos y emocionales. [página web] Recuperado de <http://infogen.org.mx/cambios-fisicos-y-emocionales/>

American Psychological Association, (2018, mayo). Orientación sexual e identidad de género. [página we] Recuperado de <http://www.apa.org/centrodeapoyo/sexual.aspx>

Arias Duque, R. (2005). Reacciones fisiológicas y neuroquímicas del alcoholismo. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, (2), 138-147. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67910203>

Ávila, J., Lloret, M., Martín, F., Román, M., Sosa, C., Vega, G., & Zaldívar, G. (2012). Cáncer cervicouterino y virus del papiloma humano. *Revista Chilena de Obstetricia y Ginecología* 77(4), 315-321. Recuperado de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75262012000400014](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75262012000400014)

Barragán, F. (1989). *Programa de educación afectivo sexual*. Sevilla: Junta de Andalucía. Consejería de Educación y Ciencia. Instituto Andaluz de la Mujer

Barrera, F., & Vargas, E. (2002). Adolescencia, relaciones románticas y actividad sexual: una revisión. *Revista Colombiana de Psicología*, (11), 115-134. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80401109>

BBC Mundo (2016 abril). 7 datos para entender qué es y cómo funciona la inyección anticonceptiva para hombres. [Página web] Recuperado de <http://www.bbc.com/mundo/noticias-37473166>

Before Play (2018 mayo). Linfogranuloma venéreo (LGV). Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos [página web] Recuperado de <https://beforeplay.org/>

Belda, J., Belza, M., Estébez, A., Fernández, C., Fernández, M., González, A., Mansilla, R., Menoyo, C., Rodés, A. Rodríguez, M., Rouch, M., Suárez, M., Valle, R., & Zaragoza, K., (2003). *Prevención del VIH/SIDA y otras infecciones de transmisión sexual en personas que ejercen la prostitución*. Ministerio de sanidad y consumo.



Recuperado de <http://www.felgtb.org/rs/1712/d112d6ad-54ec-438b-9358-4483f9e98868/5b7/fd/1/filename/prevencion-del-vih-sida-y-otras-infecciones-de-transmision-sexual-en-personas-que-ejercen-la-prostitucion.pdf>

Blakemore, S. [TED] (2012, septiembre 17). The mysterious workings of the adolescent brain. [Archivo de vídeo] Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=6zVS8HIPUng>

Borghetti, E. (2018). *Sexualidad e Identidad de Género: lo que seguro debes saber*. Texas: E625.

Botero, B., León, D., Castrillón O. y Leydi, C. (2015). La experiencia de la paternidad en adolescentes. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte* (46), 89-101  
Recuperado de <http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/701/1228> ISSN: 01245821

Burgos, G. (2012). *La masturbación*. México: De vecchi.

Camacho, I. (2002). Las hormonas Sexuales y el Cerebro. *¿Cómo ves? UNAM* (43) 11, 11-14. Recuperado de <http://www.comoves.unam.mx/assets/revista/43/las-hormonas-sexuales-y-el-cerebro.pdf>

Centro Nacional para la prevención y control del VIH y SIDA (2012) El VIH/SIDA en México 2012. *Secretaría de Salud, México*.13-21, 35.

Centro Nacional para la prevención y control del VIH y SIDA Chacón, T., Corrales, D., Garbanzo, D., Gutiérrez, J., Hernández, A., Lobo, A., Romero, A., Sánchez, L. y Ventura, S. (2009). ITS y sida en adolescentes: descripción, prevención y marco legal. *Medicina Legal de Costa Rica* 26 (2), 79-98. Recuperado de [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-00152009000200008](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152009000200008)

Cívica, D., Fulda, I., Gallardo, A., Gómez, V., Luna, K., Ramos, R. y Vera, M. (2017). Prohibir sin proteger: El matrimonio adolescente en México México:Gire. [página web] Recuperado de [matrimonio-adolescente.gire.org.mx](http://matrimonio-adolescente.gire.org.mx)

- Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (2016). *Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes*. 2da edición, México. CNDH
- Código Penal del Estado Libre y Soberano de Puebla [Código] (31 de diciembre 2012). Artículo N° 340, 341, 342, 343.
- Consejo Nacional Para Prevenir la Discriminación (2018). Discriminación, personas que viven con VIH. Gobierno de la República Mexicana [Página oficial] Recuperado de [https://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=pagina&id=139&id\\_opcion=47&op=47](https://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=pagina&id=139&id_opcion=47&op=47)
- Contreras, S. & Cortes, D. (2011). El embarazo en la adolescencia. ¿Un problema social en santa clara, villa clara, cuba? *Contribuciones a las Ciencias Sociales*. Recuperado de <http://www.eumed.net/rev/cccss/12/crmc.htm>
- Córdova, J., Ponce de León, S. & Valdespino, J. (2009). *25 años de SIDA en México: logros, desaciertos y retos*. México: Instituto Nacional de la Salud Pública
- Cornell, D. (1998). *En el corazón de la libertad: feminismo, sexo e igualdad*. España: Cátedra.
- Cosacov, E. (2005). *Introducción a la Psicología*. Argentina: Brujas.
- De Beauvoir, S. (2005). *El segundo sexo*. España: Cátedra.
- De la Cruz, C. (2003) *Educación sexual desde la familia (o cómo no quedarse al margen): infantil y primaria*. Madrid: Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos
- De la Garza, A. (23 de junio, 2017). Fechas clave del movimiento LGTBTTTI en México. Milenio Recuperado de: <http://www.milenio.com/estilo/fechas-clave-del-movimiento-lgbttti-en-mexico>
- Díaz, A., Sugg, C. & Valencia, M. (2004). Embarazo en la adolescencia. Educación sexual y anticoncepción previa. *Revista SOGIA* 11(3), 79-83. Recuperado de [http://207.58.191.15:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/175/75\\_SALUD\\_SEXUAL\\_ADOLESCENTES.pdf?sequence=1](http://207.58.191.15:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/175/75_SALUD_SEXUAL_ADOLESCENTES.pdf?sequence=1)

- Dirección General de Divulgación de la Ciencia UNAM (2016 junio). La UNAM te explica: Transexualidad [página web] Recuperado de <http://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/la-unam-te-explica-transexualidad/>
- Dodson, B. (1989) *Sexo para uno: el placer del autoerotismo*. Madrid, España: Temas de hoy.
- Donath, O. (2017) *Madres arrepentidas: una mirada radical a la maternidad y sus falacias sociales*. México: Penguin Random House
- Donnersberger, A. & Lesak, A. (2002). *Libro de laboratorio de anatomía y fisiología*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Eicher, W. (1978). *Sexualidad normal y patología en la mujer*. Madrid: Morata
- Equipo Vértice (2012). *Planificación familiar*. España: editorial Vértice.
- Estébanez, P. (2005). *Medicina Humanitaria*. España: Díaz de Santos
- Fallas, M., Artavia, C. & Gamboa, A. (2012) Educación sexual: Orientadores y orientadoras desde el modelo biográfico y profesional. *Educare* 16(1), 53-71. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/1941/194124704004/>
- Federación latinoamericana de sociedades de obstetricia y ginecología (2011). *El embarazo en adolescentes menores de 15 años de América Latina y el Caribe*. Perú: Lettera gráfica.
- Fize, M. (2007). *Los Adolescentes*. España: Fondo de Cultura Económica.
- Fonseca, C. y Quintero, M. (2009). La Teoría Queer: la de-construcción de las sexualidades periféricas. *Sociológica* 24(69), 43-60. Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0187-01732009000100003](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-01732009000100003)
- Forbes Staff (2014 noviembre) ¿Cuánto cuesta tener un bebé? México Forbes [página web]. Recuperado de <https://www.forbes.com.mx/cuanto-cuesta-tener-un-bebe/>
- Galimberti, U. (2002). *Diccionario de Psicología*. Siglo XXI, México

- Gire (2018 marzo). Aborto en México. Grupo de Información en Reproducción Elegida [página web] Recuperado de <https://gire.org.mx/aborto/>
- Golluscio, S. (2012). El pequeño manual para novios. México: Vida
- González, C., Casique-Casique, L., Hernández, E. & Mena, S. (2014). La paternidad adolescente, reflexiones, experiencias y la intervención de enfermería. (15), 31-34. ISSN: 19899300 Recuperado de <http://www.eumed.net/rev/tlatemoani/15/paternidad-adolescente.pdf>
- González, G. (2013). *Temas de sexualidad humana: el amor nace y se hace*. México: Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.
- Gray, M. (1999). *Luna roja, los dones del ciclo menstrual*. España: Alquimia.
- Herrera, C. (2010) Los mitos del amor romántico en la cultura occidental. [Página web] Recuperado de <http://w390w.gipuzkoa.net/WAS/CORP/DBKVisorBibliotecaWEB/visor.do?ver&amicus=673603>
- Instituto Mexicano del Seguro Social (2018 julio) Planificación familiar: Preservativo. [página web] Recuperado de [www.imss.gob.mx/salud-en-linea/planificacion-familiar/preservativo](http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/planificacion-familiar/preservativo)
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2016 agosto). Estadísticas a propósito del... día internacional de la juventud (15 a 29 años) 12 de agosto. [página web]. Recuperado de [http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2016/juventud2016\\_0.pdf](http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2016/juventud2016_0.pdf)
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2017 mayo). Estadísticas a propósito del día de la madre 10 de mayo. [página web]. Recuperado de [http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2017/madre2017\\_Nal.pdf](http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2017/madre2017_Nal.pdf)
- Instituto Nacional de la Salud Infantil y Desarrollo Humano Eunice Kennedy Shriver, (2018 abril) Embarazo: Información sobre el estado. Departamento de salud y servicios humanos de Estados Unidos. [página web] Recuperado de [www1.nichd.nih.gov](http://www1.nichd.nih.gov)

- Instituto Politécnico Nacional (2009). Violentómetro. Unidad Politécnica de gestión con perspectiva de género. [página web] Recuperado de <http://www.genero.ipn.mx>
- Junta de asesores médicos de baby center (2018 mayo). Entender el aborto tardío. Baby center [página web] Recuperado de <https://espanol.babycenter.com/a10300016/entender-el-aborto-tardio>
- Kohen, M. y Meinardi, E. (2015). Problematizando las enseñanzas sobre la menstruación en la escuela: lo disimulado, lo negativo, lo silenciado. *Bio-grafía. Escritos sobre la Biología y su enseñanza*. 9 (16), 179–183. Recuperado de [revistas.pedagogica.edu.com](http://revistas.pedagogica.edu.com)
- Lameiras, M., Cabrera, M. y Rodríguez, Y. (2013). *El clítoris y sus secretos*. España: Difusora de arte, letras e ideas.
- León, A. (2007) ¿Qué es la educación? *Educere*. 11(39), 595-604. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/356/35603903.pdf>
- López, N. (2003) *Educación afectivo-sexual: libro de ejercicios*. España: Netbiblo.
- Lowen, A. (2010). *La experiencia del placer: vivencias corporales creatividad y bioenergética*. México: Paídos.
- Maoño, C. Vázquez, N. (2006). *Diccionario de Acción Humanitaria y Cooperación al Desarrollo*. HEGOA, consultado en <http://www.dicc.hegoa.ehu.es/listar/mostrar/66>
- Marrades, A. (2002). *Luces y sombras del derecho a la maternidad: Análisis jurídico de su reconocimiento*. España: Universitat de Valencia
- Martínez, J. (2017). *Bullying, sexting y grooming: ¡Como los puedes prevenir y combatir!* Bogotá Colombia. San Pablo
- Martínez, A. (2008). Estudio: 50% de adolescentes tienen su primera relación sexual a los 16 años: más mujeres que hombres no utilizaron protección en el acto. La Jornada. Recuperado de <http://www.jornada.com.mx/2008/07/24/index.php?section=sociedad&article=044n2soc>

- McCary, J. y McCary, S. (2000). *Sexualidad Humana de McCary*. México: Manual Moderno.
- Mesta, D. & Sánchez, G: (19 de abril ,2016) 9 de cada 10 sufren violencia en el noviazgo: OMS. Milenio. Recuperado de [www.milenio.com](http://www.milenio.com)
- Méndez, Z. (1993). *Aprendizaje y cognición*. San José: Euned
- Medline Plus (2018a). Aborto Quirúrgico. Biblioteca nacional de medicina de los Estados Unidos [página web] Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002912.htm>
- MedlinePlus (2018b). Hepatitis B (VHB). Biblioteca Nacional de los Estados Unidos [página web] Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000279.htm>
- MedlinePlus (2018c). Linfogranuloma venéreo. Biblioteca Nacional de los Estados Unidos [página web] Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000634.htm>
- Medline Plus (2017). Menstruación. Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos. [página web] Recuperado de [medlineplus.gov/spanish/menstruation.html](http://medlineplus.gov/spanish/menstruation.html)
- Medline Plus (2016). Mifepristona (Mifeprex). Biblioteca Nacional de medicina de los Estados Unidos. [página web] Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/druginfo/meds/a600042-es.html>
- MedlinePlus (2015). Tricomoniasis. Biblioteca Nacional de los Estados Unidos. [página web] Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/trichomoniasis.html>
- Mejía, G. (2006). *Salud y Sexualidad: Guía didáctica para adolescentes*. Costa Rica: Universidad Estatal a Distancia.
- Meza, P., Mancilla, J., Sánchez, C., Figuero, R., Contreras, L. y Carreño, J. (2011.) Respuesta psicológica en la infección por virus de inmunodeficiencia humana. *Perinatología y reproducción Humana* 25 (4) 236-240. Recuperado de [www.medigraphic.com/pdfs/inper/ip-2011/ip114h.pdf](http://www.medigraphic.com/pdfs/inper/ip-2011/ip114h.pdf)
- Miller, E. y Lee, C. (2013). *Ginecología y obstetricia*. México: Manual moderno

- Ministerio de Salud Pública del Ecuador (2013.) *Diagnóstico y tratamiento del aborto espontáneo, incompleto, diferido y recurrente, guía de práctica clínica*. Ecuador: Telégrafo
- Monroy, A. (2002). *Salud y sexualidad en la adolescencia y juventud*. México: Pax.
- Montero, A. (2011) Educación sexual: un pilar fundamental en la sexualidad de la adolescencia. *Rev Med Chile* 139(10), 1249-1252 doi: 10.4067/S0034-98872011001000001
- Navarro, M. (2009). Autoconocimiento y Autoestima. *Temas para la educación, revista digital para profesionales de la enseñanza*. Recuperado de <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6409.pdf>
- Nieto, C. (2008). *111 claves para alcanzar el orgasmo*. España: LIBSA
- Niño BAP, Ortiz SP, Solano S, Amaya CM, Serrano L. (2017). Concepciones del embarazo en adolescentes gestantes de la ciudad de Bucaramanga. *Rev Cuid.* 8(3),1875-1886. doi:10.15649/cuidarte.v8i3.448
- Números y estadísticas del sida en México (01 de diciembre, 2017) Números y estadísticas del sida en México. Milenio. Recuperado de <http://www.milenio.com/ciencia-y-salud/numeros-y-estadisticas-del-sida-en-mexico>
- Ochoa, A. (2001). *Respuestas para vivir una sexualidad inteligente y segura*. México: Selector
- Ochoa, A. (2007). *Anticonceptivos explicados para jóvenes*. México: Aguilar
- Oliver, D. (2018, 11 marzo) 'Sexting' entre adolescentes, una práctica en aumento y cada vez más pronto. El País. Recuperado de [www.elpais.com](http://www.elpais.com)
- Organización Mundial de la Salud. (2012). *Aborto sin riesgos: guía técnica y de políticas para sistemas de salud*. Uruguay: OMS
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Manual de práctica clínica para un aborto seguro*. Uruguay: OMS

- Ortiz, F. (2007) *Consciencia: del origen del universo a la aparición del hombre*. México: Penguin Random House
- O'Toole, E. (2017). *No es lo mismo zorro que zorra*. Barcelona: Seda.
- Papalia, D., Wendkos, S., Duskin, R. (2009). *Psicología del Desarrollo: de la infancia a la adolescencia*. México: Mc Graw Hill.
- Paz, C. (10 de mayo, 2018). ¿Cuánto cuesta un parto en México? Milenio Recuperado de <http://www.milenio.com/negocios/cuanto-cuesta-un-parto-en-mexico>
- Prada, R. (1994) *Profundamente humanos*. México: San Pablo
- Procuraduría Federal del Consumidor (2011) El producto vital a Prueba. México. Revista del consumidor. [Página web] Recuperado de [revistadelconsumidor.gob.mx/wp-content/uploads/2011/03/condonesOK.pdf](http://www.profedec.com.mx/wp-content/uploads/2011/03/condonesOK.pdf)
- Programa de Acción Específico (2013). *Salud Sexual y Reproductiva para Adolescentes. Programa Sectorial de Salud*. México: secretaria de salud.
- Razo, A. & Soria, R. [Vello Publico] (2016, abril 29) Masturbación femenina: técnicas. [Archivo de vídeo] Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=TcHXnpoX2Y4&t=368s>
- Real Academia Española. (2001). Diccionario de la lengua española (22.a ed.). Recuperado de <http://www.rae.es/rae.html>
- Rodríguez, G. (2004). *¿Cómo ves? El aborto*. Dirección general de divulgación de la ciencia México: Universidad Autónoma de México.
- Rodríguez, M., Pellicer, G., Domínguez, M. (1988). *Autoestima clave del éxito personal*. México: Editorial Manual Moderno.
- Román, R. (2011). Molusco contagioso: Revisión y opciones de tratamiento. *Archivos Médicos de Actualización en Tracto Genital Inferior* 3 (5),32-35. Recuperado de [www.medigraphic.com/pdfs/archivostgi/tgi-2011/tgi115g.pdf](http://www.medigraphic.com/pdfs/archivostgi/tgi-2011/tgi115g.pdf)
- Rosado, Y. y Vargas, G. (2006). *Quiúbole con...* México: Santillana.



- Sager, C. (1980). *Contrato matrimonial y terapia de pareja*. Argentina: Amorrortu.
- Saint- Arnaud, Y. (2009). *La curación por medio del placer*. Colombia: San Pablo.
- Sampieri, R, Fernández, C, Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGraw Hill.
- Secretaria de educación pública. (2016). Agenda sectorial para la educación integral en sexualidad con énfasis en la prevención de embarazo en adolescentes. Avances, líneas de acción de la ENAPEA. [Página web]. Recuperado de [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/230821/8\\_Acciones\\_SEP\\_Dra\\_Silvia\\_Ramirez.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/230821/8_Acciones_SEP_Dra_Silvia_Ramirez.pdf)
- Secretaria de educación pública. (2017). *Ciencias naturales: Quinto grado*. México: Santillana
- Souccar, T. (2001). *La revolución de las vitaminas*. Barcelona: Paidotribo.
- Spong, C. Y. (2013). Defining "Term" Pregnancy: Recommendations from the Defining "Term" Pregnancy Workgroup. *JAMA* 309(13), 2445–2446 doi:10.1001/jama.2013.6235
- Stern, C. (2008). *Adolescentes en México: investigaciones, experiencias y estrategias para mejorar su salud sexual y reproductiva*. México: Colegio de México.
- Tarzibachi, E. (2017). *Cosa de mujeres: Menstruación, género y poder*. Argentina: Sudamericana.
- Tejo, C. (2018). Nadando contra la corriente, práctica artística y homosexualidad en la Cuba contemporánea. *Cuba, Athenea Digital* 18(1), 223-254 doi: 10.5565/rev/athenea.1543
- Tronco, M. & Ocaña, S. (2012) Género y amor: principales aliados de la violencia en las relaciones de pareja que establecen estudiantes del IPN. México. [página web] Recuperado de [www.genero.ipn.mx](http://www.genero.ipn.mx)
- United Nations International Children's Emergency Fund (2016). Las edades mínimas legales y la realización de los derechos de los y las adolescentes. Una revisión de

la situación en América Latina y el Caribe. [Página web] Recuperado de [www.unicef.org/lac/20160406\\_UNICEF\\_Edades\\_Minima\\_Esp\(1\).pdf](http://www.unicef.org/lac/20160406_UNICEF_Edades_Minima_Esp(1).pdf)

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (2018) Por qué es importante la educación integral en sexualidad. [Página Web] Recuperado de <https://es.unesco.org/news/que-es-importante-educacion-integral-sexualidad%20>

Unidad de igualdad de género (2017). Violencia sexual. Procuraduría General de la Republica, México. [Página web] Recuperado de [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/242429/Violencia\\_sexual\\_Julio\\_2017\\_180717.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/242429/Violencia_sexual_Julio_2017_180717.pdf)

US Centers for Disease Control and Prevention (2016). Parasites - Lice - Pubic "Crab" Lice. Department of health and human service. Estados Unidos [página web] Recuperado de <https://www.cdc.gov/parasites/lice/pubic/index.html>

US Centers for Disease Control and Prevention (2017). Genital Herpes - CDC Fact Sheet. Department of health and human service. Estados Unidos [página web] Recuperado de <https://www.cdc.gov/std/herpes/stdfact-herpes.htm>

US Centers for Disease Control and Prevention (2018). Prevention of VIH. Department of health and human service. Estados Unidos [página web] Recuperado de <https://www.cdc.gov/hiv/spanish/basics/prevention.html>

Villa, A. (2007) *Cuerpo, sexualidad y educación. Intervenciones e investigaciones en salud y educación*. Argentina: Novedades educativas

Viveros-Vigoya, M. & Hernández, F. (2006). ¿Educadores, orientadores, terapeutas? Juventud, sexualidad e intervención social. *Saúde Pública* 22 (1), 201-208. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/csp/v22n1/22.pdf>

Von Rebeur, A. (2012). *El asunto: La menstruación al desnudo*. Buenos Aires: Planeta. EBook ISBN 9789504921752

Westheimer, R. y Lehu, P. (2012). *Sexo para dummies*. México: Planeta Mexicana.

Zilbergeld, B. (1992). *The new male sexuality*. New York: Bantam

## **ANEXOS**

En este apartado se mostrarán las cartas descriptivas de las sesiones del taller de “educación sexual consciente: revelando mi sexualidad”, con sus respectivas bitácoras, actividades desarrolladas y las reflexiones que se hicieron al final, dichas reflexiones son expuestas a partir de la cuarta sesión.

Así mismo se podrán observar algunas de las técnicas del taller con su respectivo desarrollo. También se encuentran el cuestionario de jerarquización de necesidades, el instrumento de evaluación del taller, algunas cartas del experto, así como paginas y libros de consulta recomendados.

## ANEXO 1: Cartas descriptivas, bitácoras y reflexiones

### 1.1 Carta descriptiva **Derechos sexuales e introducción**

SESIÓN 1				
Objetivo de la sesión: Indagar cual es el conocimiento que se tiene de los temas que se abordarán en el taller mediante la implementación de diversas actividades que permitan la integración y el respeto de todos los asistentes.				
ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESARROLLO	MATERIAL	TIEMPO
Presentación	Llevar a cabo la presentación del tallerista, taller y reglas de este, mediante una breve explicación.	La presentación consistirá en una breve explicación de las sesiones del taller y las reglas que se tendrán en este a fin de tener un ambiente de respeto tanto entre compañeros, así como tallerista-alumno y viceversa.	Cañón y laptop	5 minutos
Preguntando un poco	Elaborar una preevaluación de los temas a tratar mediante un cuestionario anónimo de 10 preguntas para	Se les proporcionara un cuestionario de preevaluación (anexo 1) y lapiceros para que lo contesten	Cuestionario Lapiceros	5 minutos

	conocer cuál es el conocimiento previo sobre los diversos temas del taller			
“Penes y vulvas”	Crear un ambiente de relajación que les permita sentirse cómodos durante las sesiones	Se jugará al estilo de calles y avenidas (Acevedo, 2005) Siendo las calles igual a penes y las avenidas igual a vulvas	Ninguno	10 minutos
Presentación del taller	Presentación de los temas que se trabajaran en el taller	Abordar los 12 temas que se pusieron en la detección de necesidades. Así mismo se explicará que es la sexualidad Y resolver algunas dudas de los cuestionarios de Detección de Necesidades (DN)	Ninguno	15 minutos

Derechos sexuales	Proporcionar información sobre sus Derechos Sexuales	Mediante un diagrama se irá analizando cada derecho sexual y se resolverán dudas	Ninguno	15 minutos
Basta sexual	Brindar información a modo de introducción a los temas del taller	Se harán divisiones en hojas, en cada fila se llevará una leyenda: Órgano sexual, posiciones sexuales, temas comunes, ITS, partes del cuerpo y total. Posteriormente se gritará la letra "A" y una persona seleccionada al azar dirá "basta" se mencionará la letra del abecedario en que se quedó el conteo y con base a esa letra se irán llenando las categorías.	Hojas Lapiceros	10-15 minutos

		Las personas que tengan mayores puntajes se llevarán algún premio		
Buzón de las dudas	Propiciar la participación mediante el planteamiento de dudas que no fueron resueltas durante la sesión.	Se les dará una hoja en blanco a los asistentes, se les pedirá que realicen alguna duda que tengan en torno a lo que se abordó en el taller.  Se pedirá que todos entreguen su hoja y la depositen en el buzón, aún si la hoja sigue en blanco.	Buzón de las dudas (caja de cartón forrada)  Hojas en blanco  Lapiceros	10-15 minutos

OBSERVACIONES: Entre las preguntas que salieron del buzón de dudas se encuentran:  
 Si ella quiere y yo también y si ella es mayor que yo ¿Se considera violación?  
 No. Para que sea violación se debe considerar dos puntos: la violencia sexual y el estupro. La violencia sexual es considerada como un acto sexual no consensuado, puede ir desde agresión física, hasta tentativas para consumar el acto, comentarios e insinuaciones (Unidad de igualdad de género, 2017) ; y el estupro es, de acuerdo con el Código

de Defensa Social para el Estado Libre y Soberano de Puebla en el artículo 264, tener relaciones sexuales con una persona mayor de doce años de edad, pero menor de dieciocho, empleando la seducción o el engaño para alcanzar su consentimiento (Instituto Nacional de Mujeres, 2018). Aunado a esto, de acuerdo con el Código Penal Federal (2009) Artículo 266, se equipara a violación a aquella persona que tenga relaciones sexuales con un menor de 12 años, al que realice copula con una persona que no tenga consciencia del acto y al que con fines lascivos introduzca el pene o cualquier objeto en una persona menor de 12 años de edad o que no tenga la capacidad de comprender el significado del hecho.

¿Cómo le hago para salir del closet y sin herir a mi mamá?

Primero debes preguntarte si en realidad crees necesario contarle a tu mamá sobre tu orientación sexual, segundo debes tener en cuenta que “salir del closet” puede significar diversas cosas, es algo que tu debes de decidir y va desde el cuándo y cómo, tercero debes tener en cuenta que no todas las personas son de mente abierta, algunas pueden mostrar intolerancia en pequeñas o grandes cantidades (Maroto, 2006); si tu preocupación es tu mamá puedes comenzar hablando con tu familia sobre los derechos humanos o algunos datos curiosos de la comunidad LGBTQQ. Hay casos donde la familia ya sabe sobre la orientación sexual, algo así como secreto a voces, y solo esperan que la persona lo diga.

Fue sobre la menstruación de la mujer y sobre sí puedo quedar embarazada en mi periodo.

Si y no; Si puedes quedar embarazada si tus periodos menstruales son cortos, como de 21 o 24 días, ya que esto implica que tu ovulación comienza antes. Y no si tus periodos son más largos, como de 28 a 35 días, ya que significa que tu ovulación aún tardará unos días más (Asociación Americana de Embarazo, 2018).

¿Cuáles son las prácticas sexuales mal vistas?



Aquellas en las que se fuerza a la persona a tener relaciones sexuales, como puede ser la violación, o el estupro (Instituto nacional de las Mujeres, s/f). También lo son aquellas donde el hombre se quita el condón sin consentimiento de la otra persona, conocida como *stealth* (Mulier, 2017) o aquellas parafilias que engloban diversos comportamientos sexuales los cuales son rechazados por inusuales o anormales al sexo convencional de adultos, como lo son el exhibicionismo, que es mostrar los genitales a extraños que no lo esperan; la pedofilia, que engloba actividades sexuales con menores de edad; el travestismo, es decir, el usar ropa del género contrario por mera pulsión sexual; el fetichismo que significa usar objetos inanimados durante el acto sexual; el froteurismo que se refiere a frotar los genitales a otras personas sin su consentimiento; el voyerismo que significa tener placer al ver a otras personas tener relaciones sexuales o desnudarse; masoquismo que implica impulsos sexuales al ser humillado o lastimado, entre otros (Morrison, 2015)

¿Qué se siente en la posición del “perrito”?

Cada persona siente diferente, lo que si es cierto es que es una de las posiciones favoritas entre los hombres ya que les permite tener control en lo que es penetración, intensidad y velocidad (Maza, 2017)

¿Cuántas parejas sexuales puedo tener o es recomendable? Es recomendable limitar tus relaciones sexuales a una persona, ya que esto disminuye las probabilidades de contraer alguna ITS. Al menos en México se hizo un estudio, realizado por Twenty Century Fox con motivo de la película *What's your number?*, en donde se entrevistaron a miles de personas respecto a las parejas sexuales que han tenido y se arrojó un aproximado de 10 para hombres contra un 4 para mujeres (Nava, 2015)

¿Es bueno masturbarse con un bistec? ¿Qué consecuencias tendría?

No, es malo debido a que el bistec crudo tiene diversas bacterias, como el *e-coli* o *salmonella*, que podrían causar daños (Oracle, 2015). PE: El *e-coli* podría causar molestias al orinar, sangrado en la orina y úlceras tanto en la vejiga

como en la uretra (RPP Noticias, 2014) y la *salmonela* puede causar puntos rosados en los genitales además de lesiones cutáneas (Tu guía sexual, s/f)

¿Dejar marcas en el cuerpo de otra persona es malo?

En algunas ocasiones si, más cuando la persona tiene bajas de hierro; pueden provocar herpes oral, dejar cicatrices e incluso pueden provocar parálisis, debido que se hacen coágulos de sangre que pueden llegar al corazón y ocasionar un mini infarto o bien la parálisis (ACTITUDFEM, 2015).

¿Qué pasa si después de tener relaciones sexuales se deja a esta persona?

En ti nada, pero la persona con la que tuviste sexo puede sentirse “usada/usado” Por eso es importante establecer reglas y dejar todo en claro sobre la relación emocional o sexual que van a llevar.

Hay un juguete sexual que se llama “bolas chinas” ¿Para que sirven y cómo se ocupan?

Sirven para dar placer, tonificar músculos pélvicos, prevenir incontinencias urinarias, aumentar la lubricación, mejorar el rendimiento sexual, entre otras (sensaciones Loveshop, 2017). Para ocuparlas primero se deben de cubrir de algún lubricante y se introducen poco a poco en la vagina o ano, posteriormente se intentarán sacar apretando los músculos pélvicos (Ibáñez, s/f)

¿A qué se debe que no reglé?

Puede ser por varias razones: la primera es, que en caso de haber tenido relaciones sexuales sin protección, estés embarazada; y en caso de que no lo estés, la amenorrea, puede ser causada por estrés, aumento o disminución de peso, obesidad, exceso de ejercicio, síndrome de ovario poliquístico, uso de métodos anticonceptivos hormonales o por condiciones médicas (BBC Mundo, 2017)

Sino siento placer en mis relaciones sexuales ¿es malo?

Se debe entender que no en todas las relaciones sexuales que tengas vas a tener un orgasmo. Hay personas que no llegan a sentir placer porque no están suficientemente lubricadas, ya sea por nervios o estrés, lo recomendable es relajarse y centrarse en las sensaciones del cuerpo; en otros casos podrían ser señales de anorgasmia que es la inhibición del orgasmo, o de insensibilidad orgásmica, es decir, que fisiológicamente si tienen orgasmo, pero el cerebro no lo registra, para resolver esto es importante llevar a cabo juegos sexuales con la pareja y ejercicios de respiración para relajarse (Westheimer y Lehu, 2012)

### 1.1.1 Bitácora de sesión

La sesión comenzó con la presentación de la tallerista y del taller, después se les hablo sobre el pase de lista para justificar las faltas de las clases a las que no asistan, se les explico sobre las reglas necesarias para que el taller funcione, en esta sesión llegaron un aproximado de 68 personas entre chicos y chicas. Posteriormente se les pidió que se levantaran e hicimos la dinámica rompe hielo llamada “penes y vulvas” se jugó al estilo de calles y avenidas. Posterior a esto se les hizo el cuestionario grupal en vez de individual, y por cada pregunta se tuvo un aproximado de 2 a 3 respuestas voluntarias. Las preguntas fueron las siguientes con sus respectivas respuestas:

1. ¿Qué entiendes por derechos sexuales?

Derecho a elegir sexualidad

derechos sexuales como saber quién soy o que necesito

2. ¿Cómo definirías autoestima?

amor por uno mismo

quererme cuerpo, cara, forma de ser

3. Para ti ¿Qué son las relaciones sexuales?

Follar

Actos de relacionarse con otros

4. ¿Qué tipo de relaciones conoces?

Sexo

Sexo con amigos, relaciones de familia, amorosas, con novio

5. Para ti ¿Qué es el sexo? ¿Qué es el amor?

sexo como hombre y mujer y amor cualquier pasión que se tenga o cosa que se quiera

sexo follar y amor arte o querer

6. ¿Qué Infecciones de Transmisión Sexual conoces?

Sífilis

clamidia

VIH, SIDA

Papiloma

ladillas

7. ¿Qué sabes de la menstruación?

cuando le sale sangre a una mujer de su parte

cuando no hay fecundación y la mujer expulsa sangre

dolores y cólicos

8. Para ti ¿Qué es maternidad/paternidad?

responsabilidad de cuidar a una bendición

responsabilidad y cuidado de un bebe

9. ¿Qué sabes del embarazo?

Etapa donde el hombre mete su pene y eyacula y a los 9 meses sale un bebe

Proceso por el cual pasa una mujer y tiene bebes

10. ¿Cómo definirías el aborto?

Cuando una pareja muy joven no quiere tener hijos, y le sacan al bebe para que ya no siga su proceso

Algo cruel, yo no estoy a favor del aborto, es cuando le quitan la vida a un bebe

11. ¿Qué métodos anticonceptivos conoces?

Condón

Pastillas

pastilla día después

DIU

12. ¿Cuáles consideras son los cambios en el cuerpo que se producen cuando entras a la adolescencia?

cambio de voz, ensanchamiento de hombros y caderas

cuando a una mujer le crecen las “chichis”

salen pelos en diversas partes / pasan de niños a jóvenes

13. ¿Qué es el placer para ti?

gozo

algo que me gusta

una pasión

14. ¿Qué tipo de orientaciones sexuales conoces?

Heterosexual

Bisexual

Gays y lesbianas

Posteriormente se presentó el taller y se dio una breve explicación de los 12 temas que se iban a tocar en el taller divididos en 10 sesiones; a continuación, se comenzaron a resolver las dudas que arrojaron los cuestionarios de Detección de Necesidades. Consecutivamente se habló de los catorce derechos sexuales y cómo es que se llevan a cabo en la vida diaria, justificando así los temas que se iban a exponer en el taller. Lamentablemente ya no se pudo llevar a cabo el “basta sexual” por tiempo, así que se les pidió que escribieran sus dudas en el papelito para depositarlo en el buzón de sugerencias, mientras escribían estas dudas se les

pidió que en tres palabras dijeran lo que se llevaban de esta sesión, entre las respuestas más comunes están: aprendizaje, conocimiento, diversión, más dudas, et

## 1.2 Carta descriptiva Autoestima

SESIÓN 2				
Objetivo de la sesión: Reflexionar sobre su autoconcepto y reforzar la autoimagen y el amor propio.				
ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESARROLLO	MATERIAL	TIEMPO
Presentación de la sesión	Hacer introducción a la sesión del taller mediante una pequeña explicación	Se dará una pequeña explicación de lo que se verá en la sesión	Lamina de la pirámide de la autoestima	5 minutos
La noticia	Conocer a los participantes e integrarlos para formar cohesión grupal.	Se les dará una hoja de papel, la cual dividirán en 2. En la parte superior pondrán su nombre, en el lado izquierdo 1 un aspecto que no les agrade sobre ellos mismos y en el derecho un aspecto que sí. Cada participante se irá presentando.	Hojas blancas y lapiceros	10 minutos



El espejo y yo	Hacer reflexionar a los participantes acerca de su autoconocimiento y autoimagen	Cada participante, tomará cosas que le gusten de la caja de cartón se verá al espejo, y analizara su ser. Posteriormente y en autorreflexión los invitaremos a hacerse preguntas como: ¿Cómo soy? ¿Qué me gusta de mí? ¿Qué no me gusta ni tantito? ¿Descubrí algo nuevo de mí mismo/a? Se cerrará la actividad con una reflexión general sobre la autoimagen y el autoconocimiento (Cardinal, 2005)	Espejo, gorras, mascaradas, listones, sombreros, bolsas, etc....	20 minutos
----------------	--	---	--	------------

Conociéndome	Sensibilizar sobre la autoaceptación	<p>Se le dará una hoja de papel, la cual dividirán en 3. Escribirán las siguientes premisas me agrada/ no me agrada/ como me gustaría ser y que hago para hacerlo/ como me ven los demás.</p> <p>Voluntariamente irán comentándolo entre sus compañeros, únicamente si lo quieren compartir.</p> <p>Posteriormente en la parte atrás escribirán un párrafo en donde explicarán cómo sería posible que esas características les gusten.</p>	<p>Hojas de papel Lapiceros</p>	25 minutos
--------------	--------------------------------------	--	-------------------------------------	------------

		Al finalizar leerán la “oración de la Gestalt” y en plenaria se comentará su opinión.		
Si yo fuera...	Reforzar los conceptos de auto-respeto y autoestima	Elegirán el animal con el que más se identifiquen y describirán porqué se identifican con él. Al azar se elegirán personas para que representen la característica de su animal favorito con la que más se identifican y los demás adivinaran cuál es y porqué.	Ninguno	15 minutos
Buzón de las dudas	Propiciar la participación mediante el planteamiento de dudas que no fueron	Se les dará una hoja en blanco a los asistentes, se les pedirá que realicen alguna duda	Buzón de las dudas (caja de cartón forrada) Hojas en blanco Lapiceros	10-15 minutos

	resueltas durante la sesión.	que tengan en torno a lo que se abordó en el taller. Se pedirá que todos entreguen su hoja y la depositen en el buzón, aún si la hoja sigue en blanco.		
<p><b>OBSERVACIONES:</b></p> <p>¿Se siente lo mismo tener sexo con condón y sin condón?</p> <p>No. Para responder esta pregunta se les pidió que hicieran un aro con los dedos a modo de “OK”, después se les pidió que introdujeran el dedo índice de la otra mano de forma que simulará el coito. Posteriormente se les invito a hacer lo mismo, pero en esta ocasión cubriendo el dedo índice con la chamarra escolar, se les pregunto si se sentía lo mismo y su respuesta fue “no”. Para finalizar se les dijo lo siguiente “Aunque hay estudios como el de la Encuesta Nacional de Salud de Estados Unidos, en donde se buscó saber sí si se sentía diferente usando el condón, se entrevistaron a 1875 varones entre 15 y 59 años de edad, a estos les dieron 12 preservativos y que anotaran las sensaciones que tenían al usarlos, el resultado fue que la mayoría de los hombres habían disfrutado placer , en si no se siente igual pero el placer no se ve disminuido por el uso de este, además dar mayor protección se puede utilizar como j!; por ejemplo que la pareja lo ponga, etc.” (Nuñez, 2015)</p> <p>¿Qué es una fantasía sexual?</p>				

Son representaciones mentales con contenido sexual y erótico que ayuda a la sexualización de la persona (Jorba, 2018), es algo o un deseo sexual que te gustaría tener con tu pareja. PE: tener sexo en un coche, en los baños de un avión, con alguien mayor, con tu ídolo, etc.

¿Duele tener sexo por el ano?

Si no se usa lubricante y no se tiene la dilatación correcta si duele. Primero se debe comenzar dilatando el ano con un dedo, cuando este se puede mover sin forzarlo, entonces ya se puede ir introduciendo el pene poco a poco (Larsson, 2018), ya que el ano no es flexible ni segrega su propio lubricante es necesario el uso de lubricantes a base de agua para evitar irritaciones

¿Cómo se masturban las chicas?

Lo hacen de diversas formas que vamos a ver en sesiones posteriores del taller, pero las más comunes son la estimulación del clítoris y de la vagina (Soria & Razo, 2016).

¿Por qué hay mujeres que se comparan con otras mujeres en el cuerpo?

Socialmente tenemos impuesto un patrón de belleza física, en donde las mujeres nunca estarán conformes con su cuerpo. Por eso cuando una chica se acerca con el cuerpo que creen que es estéticamente bonito, tienen a compararse, aparte tiene que ver la autoestima y el concepto de imagen que tengan de sí mismas.

¿Las mujeres se masturban?

Si, también se masturban

¿Cómo hacer que no me afecte como soy?

Hablamos de autoestima, y de todo el conjunto de conceptos que la engloban, primero tendríamos que checar que aspecto de ti no te gusta y trabajarlo

Si tengo una autoestima alta y soy arrogante ¿Tiene algo de malo?

Si, algunas personas lo llaman narcisismo, que se puede decir que es cuando su autoestima pasa a la arrogancia, el egoísmo, la falsa empatía, entre otros. En este sentido siempre es bueno tener autoestima, pero con humildad, empatía y asertividad (Psicopedía, 2017).

¿Cómo saber si tengo baja autoestima?

Empezando con un análisis de cada uno de los puntos de la pirámide de la autoestima (Rodríguez, Pellicer y Domínguez, 1988), es importante saber tus capacidades y conocer tus debilidades y aceptar ambas

¿Cuál es la edad recomendada para tener relaciones sexuales?

En México no hay una edad concreta como tal, pero de acuerdo con UNICEF es a partir de los 16 años, aunque depende de cada país (UNICEF, 2016).

¿Por qué es importante tener una buena autoestima?

Digamos que la autoestima es uno de los pasos más importantes que existen para tener salud mental, una persona con baja autoestima acarrea problemas mentales como depresión, inseguridad, falta de auto respeto, entre otros (Valencia,2008).

¿Tener sexo con mi tío es ilegal?

Primero hay que ver si tu tío es consanguíneo o político, en caso del primero sería incesto y en caso del segundo no habría problema, siempre y cuando no este abusando psicológicamente de ti para conseguir sexo como lo marca el Artículo 266 del Código Penal Federal (2009).

¿Es bueno hacerlo con una persona para quedar bien?

Si a ti no te satisface y solo lo haces por compromiso, la respuesta sería no. Cuando tú quieres tener una pareja sexual ambos busaran estar de acuerdo con el hecho, el hacerlo por compromiso o por solo quedar bien te va a terminar lastimando.

¿Sí son del mismo país, hablan el mismo idioma, son del mismo color ¿Por qué se pelean por tener distintos gustos sexuales?

México es un país al cuál le falta crecer en aceptación o por lo mínimo tolerancia a las diversidades, es considerado el segundo país a nivel mundial con mayores índices de Homofobia (Patoja, 2015), esto no justifica el odio ni las agresiones a las personas no-heterosexuales, es solo que nos hace ver que es un país intolerante.

¿Qué pasa si tomas muchas veces la pastilla del día después?

Puede ocasionar problemas a la salud, el menor es que altere tu ciclo menstrual, pero hay casos en donde han afectado principalmente al útero y han existido desequilibrios hormonales severos (Salud 180, s/f)

¿Qué pasa cuando una mujer se excita?

El color de la vulva se vuelve más rojizo y el clítoris aumenta su tamaño debido a la dilatación de los vasos sanguíneos y los pezones se erectan, qué es el más evidente (*Womenshealthmx*, 2015) Si algunos de ustedes han visto películas porno se podrán dar cuenta cuando la actriz está realmente excitada por la erección de sus pezones, más que por su actuación.

¿Se puede subir la autoestima?

Si, es un proceso donde se busca la aceptación de uno mismo.

¿A dónde puedo acudir si no puedo eyacular?

Con el urólogo, a este trastorno del orgasmo masculino se le llama eyaculación retardada en la que a la persona le es imposible eyacular, primero se debe checar que no sea orgánico, posteriormente se puede acudir a terapia sexual. (Westheimer & Lehu, 2012)

¿Cómo se conoce a las personas que no tienen deseo sexual?

Se llaman asexuales, se caracterizan por no tener deseo o interés sexual y no tiene nada que ver celibato o haber sufrido agresión sexual. De hecho, si tienen sexo, pero no tienen el deseo (Malnero, 2017)

¿Por qué duele cuando tienes relaciones sexuales?

Puede ser porque no estas lo suficiente lubricada y al entrar el pene y causar fricción esta te produce dolor, también puede ser porque durante la ovulación y previo a la menstruación los órganos se encuentran sensibles (ACTITUDFEM, S/F)



### 1.2.1 Bitácora de sesión

En esta sesión asistieron menos personas, pero surgieron otras cuatro personas que querían incorporarse al taller, se les comento que el cupo ya era limitado. El taller se inició presentando la sesión de la semana, haciendo retroalimentación de la sesión pasada y hablando sobre las reglas, a estas se incorporaron dos reglas más: mínimo 2 faltas y un total de 210 participaciones en todo el taller, para evitar lagunas de información en el taller. A continuación, se llevó a cabo la dinámica de “la noticia” en la cual los chicos y chicas se fueron presentando cada uno, en esta actividad hubo chicos que no quisieron decir sus cualidades negativas, así que se les respeto, posterior se les presento la pirámide de la autoestima y se fue presentando escalón por escalón. Consiguiente a eso se elaboró la dinámica de “el espejo y yo” de otra manera, ya que no se nos pudo prestar el salón de los espejos para llevarla tal y como era, así que se les pidió que cerraran los ojos y se visualizarán en el espejo, se les pidió que fueran respondiéndose las preguntas que se les hacían, después se les hizo una retroalimentación de la importancia de la autoimagen y el autoconocimiento.

En la siguiente actividad “conociéndome” se les pidió al reverso de la hoja escribirán un párrafo de 3 renglones de como harían para que les gustarán esas características que no les gustan, hubo chicos que escribieron propuestas para mejorar su autoestima a través de la salud y emociones, como por ejemplo “Mejorar mi alimentación y hacer más ejercicio para sentirme mejor y me agrada mi cuerpo” “Cortar mi cabello para que me guste” “Ser más amable con las personas y mejorar mi carácter” “tomar en cuenta los comentarios positivos que me dicen y valorarme más”, en otros casos se escribieron lo contrario, como hacerse operaciones para gustarse o no cambiar nada porque no pueden, así que se hizo retroalimentación de la autoimagen y autoconcepto, se les dejo una “tarea” opcional en donde tenían que imaginarse que eran su ídolo favorito y actuar como el/ella por un día; también se leyó la oración a la Gestalt de Fritz Perls y se les dejo un minuto y medio de reflexión.

Posterior a esto se realizó la actividad de identificarse con un animal, poniendo como ejemplo el tigre “es noble y tierno, pero feroz cuando tiene que serlo, y que dentro de su rareza hay belleza” posteriormente se les pidió que hicieran la reflexión y potenciaran las

características con las que se identifican en su vida diaria. Para finalizar se les pidió que se dieran un aplauso por permitirse brindar información, y que depositaran su duda en el buzón

### 1.3 Carta descriptiva Relaciones sexuales

SESIÓN 3				
Objetivo de la sesión: Sensibilizar a los jóvenes de lo que son las relaciones sexuales				
ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESARROLLO	MATERIAL	TIEMPO
Presentación del tema y lluvia de ideas	Hacer presentación de la sesión e invitar a exponer su perspectiva del tema a través de diversas ideas que vayan surgiendo en el taller	Se hará la presentación del tema del taller. Posteriormente se les harán las siguientes preguntas ¿Qué son las relaciones sexuales? ¿Cómo creen que son las relaciones sexuales? ¿Qué tipos de relaciones sexuales existen? ¿Cuáles son las reglas sociales básicas de las relaciones sexuales? Permitiendo así tener	Pizarrón Plumones	15 minutos

		un debate sobre lo que ellos saben del tema		
Retroalimentación	Retomar los temas que en las sesiones anteriores surgieron en el buzón de dudas	A través de un dialogo/monologo se les irá completando la información que falte y las dudas que tengan.	Ninguno	15 minutos
La importancia del sí y del no	Promover la reflexión sobre el respeto del propio cuerpo y el del otro	Por medio de un diagrama de flujo se explicará la importancia del respeto del otro por medio del uso del sí y del no	Diagrama de flujo Cañón Laptop	10 minutos
Respeto mi cuerpo	Sensibilizar a los jóvenes a detectar las señales que dan las personas cuando SI quieren tener relaciones sexuales y cuando NO quieren.	Se harán parejas hombre- hombre y mujer-mujer, se les pedirá que escojan ser A o B, A= persona insistente y B= persona que no quiere. Se les pedirá que A ponga	Ninguno	20 minutos

		<p>toda su creatividad para convencer a B. Y a B se le pedirá que ante cualquier propuesta se niegue a A. Posteriormente se hará lo mismo invirtiendo los papeles.</p> <p>Una vez concluido se les preguntará ¿Cómo te sentiste? ¿Cómo te hizo sentir A/B cuando fuiste A/B? ¿Qué pensabas en ese momento? ¿Cómo crees que se sentía tu compañero-compañera? ¿Qué crees que pensaba?</p>		
Métodos anticonceptivos	Presentar los principales métodos	Se dividirán por equipos y se les	Pizarrón y plumones	20 minutos

	<p>anticonceptivos recomendados para adolescentes y jóvenes.</p> <p>Debatir sobre las ventajas y desventajas de los distintos métodos</p>	<p>proporcionara un caso, donde se involucren diferentes métodos anticonceptivos, con base a sus propios conocimientos irán determinando cuál método anticonceptivo es el mejor para el caso. Esto se hará a modo de ir introduciendo a los asistentes al tema de Métodos Anticonceptivos</p>	<p>Casos de Métodos anticonceptivos</p>	
Buzón de las dudas	<p>Propiciar la participación mediante el planteamiento de dudas que no fueron</p>	<p>Se les dará una hoja en blanco a los asistentes, se les pedirá que realicen alguna duda que tengan en torno a lo</p>	<p>Buzón de las dudas (caja de cartón forrada)</p> <p>Hojas en blanco</p> <p>Lapiceros</p>	<p>10-15 minutos</p>

	<p>resueltas durante la sesión.</p>	<p>que se abordó en el taller. Se pedirá que todos entreguen su hoja y la depositen en el buzón, aún si la hoja sigue en blanco.</p>		
<p><b>OBSERVACIONES:</b></p> <p>¿Cuántas veces se puede masturbar un hombre y una mujer? No hay un límite como tal, de hecho, hacerlo seguido ayuda al autoconocimiento, pero lo que debes tener cuidado es que no se vuelva adicción y que no te cause enrojecimiento e irritación en la zona genital (El popular, 2018)</p> <p>¿Qué condón es más seguro el del hombre o el de la mujer? Cualquier método de barrera no es 100% seguro. El condón masculino tiene la ventaja de colocarse fácilmente, el condón femenino cubre completamente la vulva y no hay riesgo de que al quitarlo se derrame esperma (Lashkari, 2017)</p> <p>¿Es malo hacer un trio de 1 hombre y 2 mujeres? No, pero hay mayores riesgos de contraer una ITS, por lo mismo que no sabemos con cuantas parejas sexuales han estado las personas a las que se le proponen; también se debe estar seguros y que todos estén de acuerdo.</p> <p>¿Es posible que no dejes a tu pareja solo porque ya tuvieron relaciones sexuales? Puede ser, debido a los lazos emocionales que ya creaste con esa persona, y eso provoca que sigas con la persona para tener alguien seguro con quien tener relaciones sexuales, o porque te da miedo lastimarlo.</p>				

¿Sabe mejor con condón o sin condón? Depende de los gustos de cada persona; si bien en un estudio realizado por VICE, en donde probaron condones de sabores, con motivo al día mundial de la anticoncepción, descubrieron que la mayoría tenía el sabor muy a plástico y con el saborizante muy sutil (VICE, 2016). Sin embargo el sabor de los fluidos vaginales y el semen dependerá de los alimentos que ingieras previamente, por ejemplo, aquellos alimentos que contengan azúcares naturales ayudarán a darle un sabor diferente a tu semen o fluido vaginal (Sokol, 2016)

¿Cuál es la posición que más les gusta a los hombres? Por lo regular son las posiciones donde se puede ver la cintura y trasero de la mujer, como son la posición “de perrito” “el sometido” o el “69” (GLAMOUR ,2016)

¿Es importante la confianza? De forma personal refleja autoestima y por lo tanto salud mental, por el lado de la pareja aporta beneficios a la dinámica de la relación, como conocerse mutuamente, relación con más seriedad, más duradera, etcétera (Anttonaci, S/F)

¿Es malo usar mucho el condón? No, en realidad los problemas se dan cuando una persona es alérgica al látex para eso se cambia el condón por uno de poliuretano (Planned Parenthood, 2016).



### 1.3.1 Bitácora de sesión

En esta sesión 3 se tocaron los temas que conllevan las relaciones sexuales, llegaron menos asistentes debido que algunos alumnos tenían exámenes parciales. Antes de iniciarse les pidió que se levantaran y al sonido de un aplauso se cambiarán de lugar, esto con la finalidad de que salieran del grupo de amigos con el que siempre se sientan. Posteriormente se inició una lluvia de ideas para conocer que tanto sabían de las relaciones sexuales, entre los mensajes que se arrojaron se encuentran: sexo, follar, amistad, compromiso, responsabilidad, respeto, comunicación, entre otras; ante esto se hizo una retroalimentación explicando lo que eran las relaciones sexuales, centradas en el sexo, y así mismo se implementaron algunas reglas básicas para que la relación sexual sea completamente placentera. En la actividad consecuente se les pidió que formarían parejas y escogieran quien sería “A” y quien “B” posteriormente a cada rol se le dio una indicación donde “A” intentaría convencer a su compañero de irse de pinta y donde “B” se negaría ante todo, una vez concluido el ejercicio se buscó que hicieran reflexión centrando esto en el “ligue” y que vieran que tan cómodo e incómodo es estar en ambos roles, entre las participaciones más destacadas encontramos: ; continuando con la dinámica se les pidió que imaginarán una situación donde buscaran tocar un cuerpo, ya sea el propio o el ajeno, y se les mostro un diagrama de flujo el cual tenían que ir respondiendo conforme fuera el caso que se imaginaron, se les pregunto que sentían al respecto, algunos chicos decían: “pues como era mi cuerpo no hubo problema” “Me sentí incomoda porque me imagine borracha” “pues mi pareja acepto a coger”, posteriormente se les pidió que recordaran el diagrama de flujo para utilizarlo en futuras relaciones sexuales. Se continuo con una actividad de introducción a los métodos anticonceptivos y se les pidió que realizaran equipos de cuatro personas, a cada equipo se le asigno un caso diferente, el cual tenían que resolver conforme a sus conocimientos previos y a la información que se vio en el taller, afortunadamente la mayoría de los equipos supieron contestar correctamente, así que se explicó cada uno de los casos y las consecuencias que tenían algunos de los métodos mencionados. Para finalizar se les pidió que se dieran un aplauso y felicitaciones con su equipo, se les pidió que cualquier duda que tuvieran se depositará en el buzón.

### 1.4 Carta descriptiva Amor y Sexo

SESIÓN 4				
Objetivo de la sesión: Sensibilizar acerca de los tipos de relaciones amorosas que existen y cómo influyen estas en el sexo				
ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESARROLLO	MATERIAL	TIEMPO
Presentación del tema y técnica rompe hielo	Crear un ambiente de confianza entre los asistentes	Se pedirá que formen equipos de 3, donde 2 serán el soporte de una casa y el restante será el inquilino. Cuando se les diga “mudanza” la persona del centro buscara otra casa, cuando se diga “casa cambia” las casas buscarán otro inquilino, y cuando se diga “terremoto” todos tendrán que hacer nuevas casas con	Bocina con música	10 minutos

		inquilinos (Falcón, 2005)		
Tipos de amores	Reflexionar sobre los tipos de amores y relaciones amorosas que existen	Se les presentará 3 Papel bond los cuáles llevarán el título de noviazgo, amigos con derechos y sexo casual "Free". Posteriormente se les darán por equipos de 4 una frase, esta frase la colocarán en el papel bond que crean que corresponda. Finalmente se hará un debate donde todos comentaremos las frases colocadas con lo que dicen los expertos en realidad, incluyendo el contrato implícito	Pizarrón y plumones	20 minutos

		haciéndolo explícito (Sager, 1980)		
Tipos de sexo	Aprender que existen diferentes tipos de relaciones sexuales	Se expondrá cuáles son los tipos de relaciones sexuales que existen: sextting, petting, coito, sexo oral, y sexo anal. Donde se hablará de sus ventajas y desventajas. Posteriormente se hablará de las reglas de cada tipo de relación.	Ejemplos del sexting Pizarrón Plumones	20 minutos
Respeto en las relaciones	Sensibilizar sobre las relaciones amorosas e identificar hasta cuando se considera violencia	Se presentará un vídeo sobre la violencia en el noviazgo y se platicará sobre los puntos importantes comparándolos con la	Vídeo Amor no es violencia (OnedayNY, 2018) Violentometro (IPN, 2009)	15 minutos

		escala del Violentometro		
Carta compromiso	Elaborar una carta de compromiso en la que manifiesten como interactuarán consigo mismos y con los demás cuando decidan tener una pareja	Se les proporcionara una hoja en donde ellos llenarán la información faltante, comprometiéndose a que en algún futuro se respeten a sí mismos y a la pareja con la que decidan estar	Carta compromiso Lapiceros	10 minutos
Buzón de las dudas	Propiciar la participación mediante el planteamiento de dudas que no fueron resueltas durante la sesión.	Se les dará una hoja en blanco a los asistentes, se les pedirá que realicen alguna duda que tengan en torno a lo que se abordó en el taller.  Se pedirá que todos entreguen su hoja y la depositen en el buzón,	Buzón de las dudas (caja de cartón forrada) Hojas en blanco Lapiceros	10-15 minutos

		aún si la hoja sigue en blanco.		
<p><b>OBSERVACIONES:</b></p> <p>Tuve una relación sexual con mi novio y en lo que me estimulaba salió un líquido como orina ¿Es normal y qué es? Probablemente sea a que estas muy excitada o excitado y estés a punto de llegar al orgasmo, en las mujeres hay algo que se llama “eyaculación femenina” que son causadas por unas glándulas que crean mayor flujo vaginal, también se le conoce como “Squirt” (Lesbicosas, 2017); así que disfrútalo y déjate llevar, capaz y tienes el mejor orgasmo de tu vida.</p> <p>¿Qué alimentos provocan que los fluidos sepan dulces o salados?        Todos los alimentos con azúcares naturales (Sokol, 2016)</p> <p>¿Cómo saber sí ya estoy lista para tener un noviazgo con relaciones?        Debes de tener en cuenta que es algo que quieres hacer por ti misma, no porque te está presionando el novio o porque tus amigas ya no sean “vírgenes”, ve con calma, tu sola sabrás si estás lista. Procura que sea una buena experiencia para ti, y algo que valga la pena recordar, puedes hablarlo con tu pareja e ir con calma. Recuerda el uso del condón siempre, no quieres un embarazo no deseado o una ITS (Westheimer y Lehu, 2012)</p> <p>¿Es bueno empezar a temprana edad a tener sexo?        En si no existen una edad maravillosa para tener relaciones sexuales, si bien como ya lo mencioné antes en muchos países la media legal es a los 16 años, no todos lo respetan, suele pasar que personas que inician antes su vida sexual no suelen tener buenas experiencias sexuales (Westheimer y Lehu, 2012) Yo solo les digo que no se apresuren, tómense su tiempo y siempre y cuando estén listos, lo ideal sería después de los 19, cuando estés un poco maduros (Nacit, 2014) . Al fin de cuentas es su decisión.</p>				

¿Por qué los hombres se cansan más rápido en una relación amorosa que una mujer? Y ¿Por qué tener sexo da placer?

Por las sustancias que se liberan durante el acto sexual relajan, recordemos que a los hombres tardan mayor tiempo en reposo después de un orgasmo, aparte el semen tiene 20 calorías por centímetro cúbico y en cada acto sexual se queman arriba de 200 calorías, lo que obviamente lo llevará a relajarse (Fernández, S/F), también llega a pasar que después del sexo muchos presentan la satisfacción sexual, que sería lo mismo a cuando saciamos el hambre. Ahora el placer se da debido a que cerebro segrega dopamina durante el sexo, y esta sustancia viene de la misma zona cerebral donde se origina la risa y el miedo, a su vez hay zonas del cerebro que se apagan cuando se tiene un orgasmo, en general es por todo el trabajo general que se produce en el sexo (Barnés, 2013).

Tengo 16 y ya no se me para ¿Qué hago?

Tienes que ir con el urólogo, ya que esto se puede dar por sobrepeso, falta de ejercicio o porque estas ingiriendo sustancias nocivas como la nicotina (Westheimer y Lehu, 2012), pero lo recomendable es que vayas con el médico

¿Dónde venden los lubricantes anales? ¿Cuál es mejor?

Los venden en cualquier sex-shop o en farmacias; los mejores son aquellos que son a base agua.

¿A qué edad comienza el faje?

No hay una edad como tal, por lo regular se da cuando estás en tu despertar sexual, con amigas, amigos, parejas o algún conocido.

### 1.4.1 Bitácora de sesión

Para esta sesión se comenzó haciendo la dinámica de “casa e inquilinos” con el fin de crear confianza entre los asistentes. Posteriormente se les pidió que trabajaran en equipos de 3 y 4 personas, a cada equipo se le dieron dos frases las cuales tenían que acomodar en alguna de las columnas de “novios” “amigos con derecho” y “free”, a continuación, se hizo un consenso de donde debían ir algunas frases y se llegó a la conclusión de que había frases que debían ocupar lugar en más de una columna, como lo fueron “te quiero” o “usaremos condón”. Posteriormente se les pidió que dieran su propio concepto de “amor” en donde lo llamaron como un acto de amor a la pareja, sentimientos bonitos, maripositas en la panza, etcétera, se continuó exponiendo lo que algunos expertos decían del amor, y se pasó a hablar de cada definición y reglas del noviazgo, los amigos con derecho y el free, este último siendo cuestionado por el concepto en el que se le asignaba, se les explico que más que un acto de amor al prójimo correspondía a un acto de amor propio, ya que el fin era buscar el placer de uno mismo. Para lo que siguió se les pidió que ahora hablan de lo que era el sexo para ellos, donde se definió como un acto de placer, a continuación, se les expuso las divisiones de conceptos que existen en el sexo y que a sus palabras explicarán que entendían por cada uno, después de esto se les explico que eran en realidad, se expusieron sus ventajas y desventajas, y en algunos se les dio técnicas para llevarlos a cabo; al momento de explicarles el punto de sexting, en especial lo de la sextorsión, se les comento la existencia de la policía cibernética en Facebook e internet, y el Ministerio Publico en donde les dan seguimientos a los casos de extorsión y otros delitos. Dado la apertura del tema se les hablo de que en algunas relaciones se vive violencia de manera tan sutil que en ocasiones es difícil identificarla, así que se les expuso el vídeo de “No confundas amor con abuso”, posteriormente se fue explicando cada plano y comparándolo con el violentómetro, continuo a esto se hizo una reflexión en donde ellos buscaran en su mente que sería lo que no le permitirían y no le harían a una pareja, a su vez se les invito a comprender a las personas que sufren violencia en su relación y a



ofrecerles su apoyo, para finalizar esta dinámica se les pidió transcribieran la carta compromiso y la fuesen llenando conforme a sus datos y a lo que se comprometían; curiosamente en esta última dinámica se percató que un chico estaba a la defensiva por lo que se había hablado respecto a violencia, pues se le pidió que escribirá su carta y no quiso hacerlo, no se le obligo a tal asunto, aunque al final lo hizo por voluntad propia. Al finalizar se les pidió que escribieran su pregunta para el buzón de dudas, y mientras hacían esto se les fue pidiendo que explicarían que es lo que se llevan de la sesión, entre las respuestas estuvieron que se llevaban nueva información, que no sabían que se tenían que aclarar ciertas reglas con las parejas, entre otras.

#### **1.4.2 Reflexión**

Cierren los ojos. Imagínense que están en una relación o que les gusta una persona ¿Qué buscas de la relación? ¿Qué sean amigos con derecho, novios, o solo un encuentro casual? ¿Qué sería lo primero que aceptarían de su pareja? ¿Qué sea cariñoso, cariñosa, atento o atenta, que los quieran? ¿Aceptarías sus gustos? ¿Aceptaría los tuyos? ¿Qué sería lo que no le aceptarías? ¿Qué forzarás la relación, que te insultara, que te golpeará? No importa si tu pareja es hombre o mujer, la violencia se da de los dos, aunque predomine en contra a la mujer, no se niega la otra ¿Permitirías que te celara? ¿Qué controlara tus amistades? ¿A que le tendrías miedo? ¿A qué te sea infiel o a salir lastimado, lastimada? ¿Y que si le da *like* al estado o foto de otra persona? Una persona que es fiel lo va a ser pese a que las circunstancias, y si es infiel va a ser infiel; Si te es infiel mejor sola y solo que mal acompañados, están muy jóvenes para sufrir por “nada” pese a que crean que esa “nada” lo es “todo”.

¿Y que si no te quiere dar la contraseña de su celular o de sus redes sociales? Chicos, chicas, son solo novios y cada uno tiene su privacidad y sus responsabilidades. Recordemos que tú tienes vida social, familiar y escolar, tú tienes amigos y amigas, tienes actividades extraescolares, actividades demás, tareas, y tu pareja tiene lo mismo. Aprendan a separar todo, escuela de la relación,

familia de la relación, amigos de la relación, que hueva pasar con tu pareja todo el día ¿Dónde queda sus independencias?

Aprendan a hablar y a solucionar las cosas, quizás suene tonto, pero es importante que tengan reglas en su relación, es importante que sepan que sí será exclusiva o no, a que si van a tener relaciones sexuales estén conscientes de lo que van a hacer y las consecuencias que van a tener si el método anticonceptivo falla, o si tu pareja te falla y no solo mantiene sexo contigo, porque si, es muy fácil contagiarse. Y más que nada quiéranse y estén seguros de si mismos, y de sí mismas; quiéranse lo suficiente como para saber irse de una relación que les lastima y no va a avanzar hacia nada positivo.

### 1.5 Carta descriptiva Infecciones de transmisión sexual

SESIÓN 5				
Objetivo de la sesión: Brindar información clara y concreta sobre los tipos de Infecciones de Transmisión sexual que existen, sus causas, consecuencias y tratamientos mediante el uso de dinámicas que permitan la sensibilización de la información				
ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESARROLLO	MATERIAL	TIEMPO
Presentación	Presentar el tema del taller	La presentación consistirá en una breve explicación del taller y recordar entre todas las reglas que se tendrán.	Cañón y laptop	5 minutos
Buzón de dudas: Respuestas de sesión pasada	Responder las dudas generadas en la sesión pasada.	Se responderán las dudas de la sesión pasada, previo a iniciar el tema de la sesión.	Ninguno	10 minutos
“Yo nunca, nunca”	Crear un ambiente de confianza y confidencialidad entre los jóvenes.	Inicio: La tallerista dirá “yo nunca, nunca he” más una frase al azar. PE: “yo nunca, nunca me he masturbado” y	Ninguno	10 minutos

		<p>todas las personas que se hayan tocado alguna vez tendrán que cambiarse de lugar, posteriormente la persona que se quede de pie tendrá que repetir el “yo nunca, nunca” y completarlo con otra frase</p>		
ITS	<p>Informar a la población sobre los tipos de ITS que existen y como se contraen.</p>	<p>Se hará un conversatorio acerca de las ITS que conocen y cómo las conocen. Con base a la información proporcionada se irá completando la que falte.</p>	Imágenes de ITS	20 minutos

La fiesta	Favorecer la reflexión sobre la percepción del riesgo de contraer el VIH e identificar las emociones que se derivan de ello.	Se distribuirán al azar las tarjetas sin decirles lo que quieren decir las marcas. En una cara de la tarjeta tienen que escribir tres cosas que sean importantes para ellos. Después se les explicara que la fiesta iniciara, tendrán que levantarse de las sillas e ir compartiendo la información de su tarjeta, a su vez anotaran los nombres de las personas a quien les compartieron la información. Pasando 5 minutos se les dirá que la fiesta está terminada.	Una tarjeta de papel y un bolígrafo por alumno.	20 minutos
-----------	--	--	---	------------

		<p>Se les informara acerca de los nombres que escribieron son iguales a las personas con quien tuvieron sexo, y se les dará el significado de las marcas en las tarjetas.</p> <p>Se elige a un participante y se le pregunta si uso condón, si tiene VIH /papiloma humano/ Herpes y con quien ha estado, las personas mencionadas se levantan y se repite el procedimiento.</p> <p>(SIDASTUDI, 2007)</p>		
Reflexión	Sensibilizar acerca de que tan fácil es contraer	Para finalizar se les pregunta ¿Cómo se sienten? ¿Qué	Ninguno	10 minutos

	una ITS para enseñar prevención	personas no necesitan preocuparse? ¿Los que habían usado el condón tienen el VIH? ¿Cómo he decidido durante la fiesta con quién tener relaciones sexuales? En la vida real, ¿cómo lo decidiré? Y, ¿cómo decidiré con quién uso el preservativo y con quién no		
Métodos anticonceptivos: "Condón"	Debatir sobre el uso del condón para protección de ITS	Se dividirán en equipos de 4, a cada uno se le repartirá un falo de cera. Se les explicará cómo poner un condón masculino y femenino. Posteriormente a cada uno se les proporcionará un	Falo de cera Condón masculino Condón femenino	20 minutos

		condón masculino e irán poniéndolo en el falo por equipos		
Buzón de las dudas	Propiciar la participación mediante el planteamiento de dudas que no fueron resueltas durante la sesión.	Se les dará una hoja en blanco a los asistentes, se les pedirá que realicen alguna duda que tengan en torno a lo que se abordó en el taller.  Se pedirá que todos entreguen su hoja y la depositen en el buzón, aún si la hoja sigue en blanco. V	Buzón de las dudas (caja de cartón forrada) Hojas en blanco Lapiceros	10-15 minutos
<p><b>OBSERVACIONES:</b></p> <p>¿Qué pasa si tengo relaciones sexuales con mi prima? Sería incesto, que es toda relación sexual con tus descendientes, y de acuerdo con el Código Penal Federal (2009) está penado por el artículo 272, teniendo una sanción de 1 a 6 años de prisión.</p> <p>¿Cuánto cuesta el condón femenino? En diversas Sex-shop de la ciudad de Puebla tiene un costo entre 50 y 80 pesos por condón</p>				



Sí soy mujer y tengo novio, pero me gustan las mujeres ¿Cómo le digo?

Primero debes aclarar si te gustan las mujeres, hombres o ambos, pero partamos que eres bisexual ,como ya lo había mencionado antes, primero debes preguntarte sí en realidad crees necesario contarle a tu pareja sobre que te gustan las mujeres, segundo debes tener en cuenta que “salir del closet” puede significar diversas cosas, es algo que tú debes de decidir y va desde el cuándo y cómo, tercero debes tener en cuenta que no todas las personas son de mente abierta, algunas pueden mostrar intolerancia en pequeñas o grandes cantidades (Maroto, 2006); ahora sí eres lesbiana, lo preferible sería contarle a tu pareja y terminar la relación, ya que así ambos dejan de perder tiempo.

¿Qué condones recomienda?

Cualquier condón es bueno, ustedes deben de probar cual marca les gusta. No es lo mismo mi percepción que la suya.

Sí quiero tener sexo ¿Cómo le digo?

Pues puedes comenzar a insinuarlo, teniendo platicas un poco subidas de tono, o decirle directo y planear que métodos anticonceptivos usar. Por lo regular y en mayoría de veces se da naturalmente. Solo que asegúrate de estar protegidos por un condón y que sea especial para ti, que nada se forcé, aún si ya estando desnuda decides dar vuelta atrás estás en tu derecho y tu pareja no puede forzarte.

### 1.5.1 Bitácora de sesión

La sesión comenzó con la presentación del taller y las respuestas generadas en la sesión anterior. A continuación, para romper el hielo, se aplicó la dinámica “yo nunca, nunca” la cuál consistía cambiarse de lugar ante la indicación contraria por ejemplo, si se decía “yo nunca, nunca me he masturbado” las personas que si se han masturbado tenían que cambiarse de lugar, al ver que al inicio les daba pena tocar puntos sexuales en la actividad esta fue modificada al combinarla con actividades de la vida cotidiana que se hacen en la escuela, por ejemplo: no asistir a una clase, reprobar una materia, besarse en la escuela, tener pareja, etcétera. Posteriormente se continuó explicando, con imágenes, en que consistían cada una de las ITS expuestas, sus consecuencias si no eran tratadas y en algunas los medicamentos y tratamientos que lleva cada una; siguiendo con el tema se puso en práctica la dinámica de “la fiesta” en donde a cada uno se le dio una hoja con una figura geométrica, en ella escribieron 3 cosas que son importantes para ellos, se les pidió que compartieran esos puntos con sus compañeros y que a su vez fueran anotando a quien lo compartían, después se tomaron 2 personas al azar y se les pidió que comentaran el nombre de las personas a quienes compartieron su información, estas personas al escuchar su nombre tenían que ponerse de pie, posteriormente a las personas que ya estaban de pie se les pidió que comentarán lo mismo, a continuación se les explico el significado de cada una de las figuras geométricas y se les solicitó a las personas que tenían el círculo ( usaron condón) que se sentarán y se felicitó por su responsabilidad a la persona que llevaba la “+” (persona con VIH que usaba condón), se les pidió a todos que se miraran y que pensarán que harían en caso de que no fuera información importante, sino que ello fuera tener relaciones sexuales irresponsablemente, también se les pidió que vieran la facilidad con la cual se contrae alguna de las ITS más importantes en Puebla, se les pregunto que pensaban y como se sentían según fuera el caso/ figura que les toco, algunos se encontraban sorprendidos. Para finalizar con las ITS se les pidió que cerraran los ojos y se situaran en alguna de las ITS más comunes en Puebla

(VIH, VHP y Herpes) que pensarán en que es lo que estarían viviendo, como se sentirían, si se lo contarían a sus padres, como llevarían el tratamiento, entre otras preguntas, fue en esta dinámica donde las expresiones de sus caras fueron cambiando de relajadas a preocupadas, posteriormente se volvieron a repetir las preguntas de manera abierta y se fueron exponiendo los costos de las pruebas de laboratorio y del tratamiento, al hablar principalmente de esto un chico dijo “yo trabajaría” se le planteo la situación en la que se encuentra, que es estudiante, menor de edad y la cantidad de dinero que se percibe únicamente con el salario mínimo. A partir de este momento se comenzó a hacer un puente sobre el método de barrera que previene ITS (condón), se les informo los tipos de condones que existen, se les pidió hacer equipos de 4 personas y a cada equipo se le entrego un falo hecho de cera y 3 condones masculinos, se les explico cómo abrir y poner el condón y se pasó equipo por equipo para observar que todos lo realizarán de la manera correcta, en el lapso de esta dinámica se llevaron condones caducados y condones que aun servirían y se expuso la diferencia entre cada uno. Al finalizar la actividad surgieron preguntas, algunas respondidas, y se les pidió que las escribieran y las depositarán en el buzón de dudas para ser respondidas en la siguiente sesión.

### **1.5.2 Reflexión**

Por favor cierren sus ojos, les voy a pedir que no los abran. Imaginen que tienen alguna enfermedad de transmisión sexual, ya sea VIH, VHB, VPH, cualquiera de esos 3, y vayan respondiéndose las siguientes preguntas. ¿Le contarías a tus papás acerca de la enfermedad? ¿Cuáles serían las consecuencias a futuro? ¿Qué probabilidades existen de lidiar esto con tus papás? ¿Te apoyarían? ¿Y sino? ¿Qué pasaría si la enfermedad es asintomática? No sentirías ni sabrías sobre los síntomas ¿Y si avanza qué harías? Partamos que tienes Virus de Papiloma Humano (VHP) las revisiones tienen que ser cada 15 días aproximadamente, supongamos que te atiendes en Puebla, ¿Y si es forzoso ir a otro estado como le harías? ¿Te

irías solo, sola? Ahora que, si tuvieras la enfermedad, imagínate tener que contarles a todas tus parejas sobre la ETS porque hay riesgo de contagio. Y hablando de parejas ¿Tu pareja te apoyaría? Toma la consciencia de lo que lleva el acto pasional. Vas a necesitar dinero para análisis, clínicas, laboratorios ¿Y si te piden el INE? Partamos que muchas clínicas necesitan que vayas acompañado, acompañada de una persona mayor de edad.

Ahora hablemos del gasto que conlleva una ETS. El costo de una prueba de detección o de una consulta médica puede ir desde los 0 pesos, obviamente si tienes seguro social el cual obviamente te dan tus papás, hasta 4800 pesos aproximadamente. Por otro lado, en laboratorios de Puebla como Linfolab los precios oscilan desde 150 hasta 3600 pesos mexicanos, y en Salud digna un laboratorio cuesta desde 250 hasta 4,500 pesos y un Papanicolau VPH 290 pesos. Si bien el sector salud de México gasta anualmente 178,000 pesos en tratamientos contra el VIH por paciente, es decir que tiene un gasto aproximado de 37, 000 mensual, esto considerando que cada paciente por día debe de tomar de 3 a 4 pastillas para llevar el tratamiento.

Y si está ya muy avanzado ¿Estarías listo o lista para que tu calidad de vida sea menor? Necesitarías mucha fuerza, y es que chicos, chicas, quitémonos la idea de que “eso no me va a pasar a mí” porque cuando menos te lo esperas ya te paso a ti o alguien cercano, como en mi caso, un amigo cercano le fue detectado el VIH a la edad de 20 años. Por favor hagan reflexión de las consecuencias que una ETS conlleva, sean responsables con su sexualidad. Usen condón, digo, si cuidas de no besar a tu pareja cuando tienes gripe ¿Por qué no cuidas a tu pareja y a ti mismo de una ETS?

### 1.6 Carta descriptiva Embarazo: Fecundación, maternidad y paternidad

SESIÓN 6				
Objetivo de la sesión: Resaltar las complicaciones psicológicas, biológicas y sociales del embarazo a temprana edad				
ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESARROLLO	MATERIAL	TIEMPO
Presentación	Exponer el tema de la sexta sesión	Se recordarán las reglas del taller y a su vez se hará una breve introducción al taller	Ninguno	5 minutos
Buzón de dudas: Respuestas de sesión pasada	Responder las dudas generadas en la sesión pasada.	Se responderán las dudas de la sesión pasada, previo a iniciar el tema de la sesión.	Ninguno	10 minutos
Y ahora ¿Qué hago?	Sensibilizar las consecuencias que conlleva ser madre o padre a una edad temprana	Se les dividirá por triadas, se les dirá que escojan entre pañales, biberón y baberos, donde pañales serán mamás, biberones serán papás y baberos	Ninguno	15 minutos

		<p>serán bebe y/o niño pequeño.</p> <p>A modo de roll playing irán representando el papel que les corresponda. Cada equipo pasará a representar una situación común en padres con hijos menores de 2 años, se les pedirá lo representen lo mejor que puedan y cómo crean que es.</p>		
¿Qué pasa sí soy mamá o papá?	Reflexionar sobre las responsabilidades que conlleva la paternidad y maternidad	Se hará una reflexión de la actividad y se buscará responder las siguientes preguntas ¿cómo cambia el cuerpo? ¿Qué	Pizarrón Plumones	15-20 minutos

		<p>emociones se tienen durante el embarazo?                  ¿Qué significa tener un hijo? ¿Qué cosas pierdo al ser padre/madre? ¿Qué responsabilidades gano al tener un hijo?</p>		
Buzón de las dudas	<p>Propiciar la participación mediante el planteamiento de dudas que no fueron resueltas durante la sesión.</p>	<p>Se les dará una hoja en blanco a los asistentes, se les pedirá que realicen alguna duda que tengan en torno a lo que se abordó en el taller.</p> <p>Se pedirá que todos entreguen su hoja y la depositen en el buzón, aún si la hoja sigue en blanco.</p>	<p>Buzón de las dudas (caja de cartón forrada)                  Hojas en blanco                  Lapiceros</p>	10-15 minutos
OBSERVACIONES:				

¿Cómo se pueden conseguir las pastillas abortivas?

Únicamente se consiguen con receta medica en farmacias de todo el estado o en páginas como Cytotec México.

¿Qué pasa si tengo relaciones sexuales a diario sin condón mientras estoy en mi período?

Como ya se había mencionado antes puedes quedar embarazada si tus periodos menstruales son cortos, como de 21 o 24 días, ya que esto implica que tu ovulación comienza antes. Y no si tus periodos son más largos, como de 28 a 35 días, ya que significa que tu ovulación aún tardará unos días más (Asociación Americana de Embarazo,2018), y también hay riesgos de contraer alguna ETS.

Casi nadie sabe. Tengo una hija de 2 años y me ha costado salir adelante, porque no tenía apoyo de mi familia ¿Cómo puedo estar bien emocionalmente con la niña?

Primero deberías intentar acercarte a la madre de tu hija, y hacer un acuerdo con ella, también tienen que verse involucrados tus papás y los de ella, partiendo del supuesto que ambos son menores de edad. El cariño de la niña te lo ganarás poco a poco, no esperes que de la noche a la mañana te vea como su papá o como una figura de cariño, puedes empezar con regalarle un dulce o estar un tiempo con ella, ya después ese tiempo puede ir aumentado.

¿Qué pasa si me engaña, pero aún lo amo?

Es decisión de cada uno amar a quien quiera, es decisión de cada uno perdonar o no una infidelidad. En tal caso es posible seguir amando, pero la confianza se pierde. No se si sigas con el o no, pero acuérdate que en la segunda sesión hablamos de la pirámide de la autoestima y del auto respeto, este incluye la dignidad. También hay una frase que dice “Aceptamos el amor que creemos merecer” (Chbosky, 2012) ¿De cuánto amor eres digna, digno?

¿Cuánta es la probabilidad de que se rompa el condón?



Todos los condones tienen una seguridad de 85 a 97%, es decir que la probabilidad de que se rompa es de 15 a 3%. También debemos tomar en cuenta las condiciones en como se tenga el condón, por ejemplo la fecha de caducidad, la válvula de aire en el empaque, etcétera (Monroy, 2002).

### 1.6.1 Bitácora de sesión

Para esta sesión llegaron menos chicos, los constantes de siempre, algunos otros comentaron que no podían asistir porque tenían examen o porque algunos profesores no los dejaban asistir. Se inicio la sesión presentando el tema y resolviendo las dudas de la sesión pasada, se continuó hablando de lo que es el embarazo, en que consiste, lo que pasa cada trimestre, se les presentaron 3 videos mientras se reproducían se les fue explicando cómo se da la fecundación, el embarazo y como son los partos por cesárea y naturales. A continuación, se pasó a la siguiente dinámica, se les pidió formaran equipos de 3, máximo de 4, cada uno iba a representar un papel (mamá, papá o bebes) a cada equipo se le pidió que conforme a su conocimiento representaran algún tipo de parto, posteriormente al incorporarse los “hijos” se les dio una actividad a seguir y las personas que escogieron ser papás tenían que actuar conforme ellos creían que se actuaba; para la finalización de la actividad se les realizaron las siguientes preguntas: ¿Qué cambios físicos ocurren en la mujer? ¿Qué emociones se viven durante el embarazo? ¿Qué significa tener un hijo? ¿Qué responsabilidades gano al tener un hijo? ¿Qué pasa si no quiero la maternidad/paternidad? ¿Qué carga social gano al tener hijos? y se les fue pidiendo que las respondieran, en algunas preguntas se les fue retroalimentando en las respuestas. Para finalizar la actividad se llevó a cabo un momento de reflexión, se les pidió que se situarán en que estaban embarazados, y que fueran respondiendo en su mente algunas preguntas que encierran lo que es maternidad y paternidad, gastos de médicos, partos y manutención del bebe, y situaciones que se viven durante los primeros 2 años; ante esto las emociones del grupo fueron cambiando conforme cada pregunta y comenzaron a tornarse serio, pues se les presento la situación real de la maternidad/paternidad, mayormente enfocada en adolescentes, se les pregunto si realmente estaban listos para una responsabilidad tan grande, es por eso que se les invito a que usaran el condón junto con algún otro método anticonceptivo y que planearan junto con su pareja lo

que harían si salieran embarazados. Se les pidió que se llevarán esta reflexión y que anotarán sus dudas para ser resueltas en la siguiente sesión.

### 1.6.2 Reflexión

A continuación te pediré que cierres los ojos, des tres respiraciones profundas y te respondas las siguientes preguntas ¿Qué pasaría si estuvieras embarazada o tu novia lo estuviera? ¿Qué harías? ¿Te harías responsable, tendrías al bebe, se lo contarían a sus papás?

¿Tu pareja te va a apoyar, van a ser papá o mamá solteros? ¿Y si tiene al bebe y te lo deja? Sí no lo quieren tener y deciden abortar las pastillas abortivas van desde los 800 pesos hasta los 1200 pesos, y aproximadamente 1000 un legrado ¿Quién lo paga? ¿Ya pensaste en que pasará si se complica? Sí lo tienen las consultas, chequeos y medicamentos salen de 7,000 pesos hasta 260,000 desde el parto hasta los primeros meses. Sí lo dan en adopción ¿Dónde sería? ¿Con quién? Sí se van a casar o juntar ¿Dónde vivirían? ¿Cómo se mantendrían? ¿Quién cuidaría al bebe? ¿Seguirías estudiando o trabajarías? ¿A que hora verías al bebe?

Un bebé recién nacido come cada 2 o 3 horas ¿Quién le dará de comer? ¿Aguantarías despertarte cada 2 horas? ¿Y sí se enferma? ¿Quién paga los medicamentos? O imagínate si tu te enfermas y aún así lo tienes que cuidar. Y en realidad NUNCA paras, no descansas. Por ejemplo cuando tienes un trabajo o proyecto escolar lo puedes dejar para después, pero a un bebe no; tan solo hagamos la comparación con el huevo que les dejan cuidar ¿Qué pasaba si se rompía? Lo cambiabas bien rápido y nadie se daba cuenta, pero lo mismo no pasa con un bebe, a el lo tienes que llevar al médico. Ahora, tu como mujer cambiarás físicamente ¿En serio estarás lista para ese cambio?

Cuando él bebe crezca, porque si ira creciendo, mínimo tendrás que cargar con 5 o 15 kilos, eso hasta que aprenda a caminar, que son aproximadamente hasta el año y medio; y cuando camine o este aprendiendo a caminar te va a doler la espalda. O peor aun ¿Qué harías si hace un mega berrinche? Imagínense a su hermanito,

sobrino, primo o conocido cuando hace berrinche, lo más fácil es dárselo a su mamá o a su papá y salirte del lugar pero ¿Qué pasa cuando sea tu hijo, hija?

Y en serio chicos, chicas no miento cuando digo que no para. No es por asustarlos, es exponer la verdad. Es que reflexionen para evitar que esto les llegue a esta edad, tienen 16 o 17 años ¿Ustedes se consideran preparados para esto?

Con esto chicos y chicas llévense la idea de que la maternidad y la paternidad deben ser elegidas y planeadas. Hay casos de mujeres que se arrepienten de haber tenido a sus hijos, los aman y todo, pero es que ser madre es una carga social muy grande (BBC Mundo, 2018), tan solo pregúntenles a sus mamás que es lo negativo de la maternidad, porque hay cosas que nunca se hablan del parto y la maternidad, y a sus papás lo pesado que es mantener a una familia. Por eso inviten a su pareja a cuidarse, pregúntense entre ambos ¿Qué pasaría si se embarazan? Sí dije embarazan, porque para embarazarse se necesitan de dos, pónganse a pensar en todo, en todo. Están en su derecho sexual de saberlo, de aprender a cuidarse y de llevar una vida sexual responsable.

### 1.7 Carta descriptiva Anticonceptivos y aborto

SESIÓN 7				
Objetivo de la sesión: Sensibilizar a los jóvenes sobre las consecuencias del aborto y sus etapas, a su vez brindar información sobre el aborto y los tipos de aborto que existen				
ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESARROLLO	MATERIAL	TIEMPO
Presentación	Exponer los objetivos del taller	Se expondrán de manera muy breve los objetivos del taller	Ninguno	5 minutos
Buzón de dudas: Respuestas de sesión pasada	Responder las dudas generadas en la sesión pasada.	Se responderán las dudas de la sesión pasada, previo a iniciar el tema de la sesión.	Ninguno	10 minutos
Retroalimentación y Pelota latosa	Hacer una retroalimentación de la sesión anterior.	Con una pelota de tela se seleccionará una persona al azar y se le preguntará sobre los temas vistos en la sesión anterior	Pelota de tal	5 minutos
Lotería anticonceptiva	Dar a conocer cuáles son métodos	Se comenzará a jugar la lotería anticonceptiva,	Lotería anticonceptiva Frijoles o semillas	20 minutos

	anticonceptivos para adolescentes	conforme se vayan nombrando los métodos anticonceptivos se irán explicando sus ventajas y desventajas		
¿Y si no lo tengo?	Sensibilizar e informar a la población acerca del aborto y sus causales	Se hablará de los tipos de abortos que existen, sus causales y cuáles son legales en Puebla y porque son legales	Imágenes	20 minutos
Buzón de las dudas	Propiciar la participación mediante el planteamiento de dudas que no fueron resueltas durante la sesión.	Se les dará una hoja en blanco a los asistentes, se les pedirá que realicen alguna duda que tengan en torno a lo que se abordó en el taller.  Se pedirá que todos entreguen su hoja y la depositen en el buzón,	Buzón de las dudas (caja de cartón forrada) Hojas en blanco Lapiceros	10-15 minutos

		aún si la hoja sigue en blanco.		
<p><b>OBSERVACIONES:</b></p> <p>¿Hay métodos anticonceptivos muy pocos comunes?</p> <p>Si, serían los últimos creados para hombres, como la píldora masculina, la inyección anticonceptiva masculina y el implante masculino cuya función sería parecida a la vasectomía, pero de una forma temporal (Fundación Luis Pasteur, 2016)</p> <p>¿Qué método recomienda más?</p> <p>Recordemos que cualquier método anticonceptivo puede fallar, por eso es recomendable usar un método anticonceptivo de barrera, de preferencia el codón, como ya sabemos puede evitarnos contraer una ITS, y combinarlo con alguno natural u hormonal, que previene el embarazo (NotiMex, 2009)</p> <p>¿Qué método me conviene más?</p> <p>Lo primero que tendrías que hacer sería acudir con un doctor, sí se va a utilizar un método hormonal, ya que el determinará cuál es el mejor para ti con base en tu peso, edad, periodo menstrual, algunos toman en cuenta si padeces enfermedades como diabetes juvenil o de tipo hormonal, y tipo de relaciones sexuales que tienes o piensas tener (Schwarcz, Castro, Galimberti, Martínez, García, <i>et. al.</i>, 2002)</p> <p>¿Cómo puedo superar a mi antigua pareja?</p> <p>Todo es un proceso, partamos de que pasas por la perdida de una persona muy querida, parecido a un duelo, probablemente ahorita no veas una solución y quizás creas que no puedes vivir sin él o sin ella, pero es normal, lo importante aquí es que te enfoques en lo bueno de la relación y sigas adelante, crees un “nuevo yo” y te centres en lo</p>				

que quieras (Adams y Spencer, 1992) Algo que te puede ayudar mucho es distraerte con alguna actividad extra o salir con amigos.

¿Cuánto cuestan las pastillas de aborto?

De acuerdo con Cytotec México (s/f) los precios van desde los 700 M.N. a los 1300 M.N



### 1.7.1 Bitácora de sesión

La sesión se comenzó presentando el tema que correspondía y se continuó respondiendo las dudas generadas en la sesión pasada. A continuación, se jugó “la pelota latosa” parecido al juego de “la papa caliente”, en donde la persona que se quedaba con la pelota tenía que responder alguna pregunta de las sesiones pasadas, esto se hizo a modo de retroalimentación y saber que tanto habían aprendido. Posteriormente se jugó a la “lotería anticonceptiva” en donde se fue presentando método anticonceptivo por método anticonceptivo, y a las personas que fueron ganando se les dio un premio, información sobre los métodos anticonceptivos contenía: Nombre, costo en México, forma de uso y probabilidad de seguridad; para continuar con el análisis de esta dinámica se les pidió que formaran parejas y escogieran ser “A” o “B”, a los “A” se les dio la indicación de convencer a su pareja a utilizar un método anticonceptivo, los “B” se dividieron en 2 grupos “B1” y “B2”, en donde “B1” iba a aceptar el método anticonceptivo e iba a proponer otro y donde “B2” se iba a negar a utilizar métodos anticonceptivos, para finalizar la sesión se les pidió que explicaran como sintieron la experiencia. Siguiendo con la dinámica se les pidió que dejarán de pensar en que era una dinámica, que pensarán en cómo sería la vida real y en la viabilidad de estar con alguien que no quiera cuidarse a sí mismo, ni cuidar a su pareja. Para finalizar y de forma muy informativa se les proporciono datos e información sobre lo que es el aborto, los tipos de aborto que existen, las semanas en las que se aborta, que métodos de aborto existen, la decisión de abortar o dar en adopción, y se les proporciono datos sobre fundaciones poblanas que ayudan con orientación psicológica en caso de querer abortar o dar en adopción. Por ultimo y como en todas las sesiones se les pidió que escribieran su duda y la depositaran al buzón, de igual forma se les proporciono teléfono y correo electrónico de la tallerista por si surgían dudas o situaciones personales que quisieran resolver

### 1.7.2 Reflexión

Ahora piensen que están en una situación de la vida real, su vida, ¿cómo actuarías si tu pareja te propone usar un método anticonceptivo? ¿Qué harías si no aceptará? ¿Arriesgarías tu futuro por una “calentura” irresponsable? ¿Crees que vale la pena hacerlo? Y ponte a pensar, y lo digo de nuevo, si cuidas de no contagiarle a tu pareja la gripe, y cuidas no tener gripe ¿Por qué no cuidarse y prevenir un embarazo no deseado o una ITS?

¿Dónde queda tu autorrespeto y el respeto a tu pareja, si no eres capaz de llevar una sexualidad responsable? Si alguien te ama, si tu te amas, buscarán lo mejor para los dos, buscarán no perjudicar su salud ni su futuro, procurarán ser responsables y respetuosos. Quien no valora cuidarse, chicos, chicas, no vale la pena. Valoren el hecho de que si no es capaz de cuidarse con un método anticonceptivo, no será capaz de apoyarte en una ITS o en un embarazo, menos cuando el bebé ya este presente.

Evitemos juzgar a las personas cuando te piden que uses condón o te propone el uso de un método anticonceptivo, valora que esa persona se preocupa por su salud y la tuya, y si esa persona eres tú, pues que mejor. Chicas, chicos que no les dé pena pedirle a su pareja que use condón, piensen que se estan cuidando, chicos eviten pensar que una chica o pareja que pide condón es fácil, no es así. Cualquier persona puede ser cursi, hacerte sentir que eres lo mejor, te puede decir que te ama, hablarte al oído bonito, pero vale la pena, si esa persona es eso y cuidado sexual, todo es un complemento.

Valórate a ti, tu vida y tu futuro, no tienes pretextos para un error.

### 1.8 Carta descriptiva Órganos sexuales y placer

SESIÓN 8				
Objetivo de la sesión: Hacer un repaso sobre el conocimiento de los órganos sexuales mediante dinámicas lúdicas que les permitan conocerse mejor				
ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESARROLLO	MATERIAL	TIEMPO
Presentación del tema	Presentar el tema de la sesión y los puntos a tratar.	Hacer un repaso a las reglas de respeto y confidencialidad	ninguno	5 minutos
Buzón de dudas: Respuestas de sesión pasada	Responder las dudas generadas en la sesión pasada.	Se responderán las dudas de la sesión pasada, previo a iniciar el tema de la sesión.	Ninguno	10 minutos
Técnica rompe hielo	Romper el hielo y hacer una preevaluación de los conocimientos que tienen de los órganos sexuales	Se le aventará un oso de peluche a una persona al azar y tendrá que mencionar alguna parte de los órganos sexuales masculinos o	Oso de peluche o pelota	5-10 minutos

		femeninos y cuál es su función		
Cambios en el cuerpo	Explicar cuáles son los cambios en el cuerpo	Se harán dos dibujos en la pizarra, el cuerpo de un hombre y una mujer. El grupo se dividirá por hombre y mujeres. Las mujeres pasaran y dibujaran los cambios por los que pasan los hombres; y los hombres harán lo mismo con las mujeres	Pizarrón Plumones	
Ponles el nombre a los órganos sexuales	Reforzar el conocimiento de los órganos sexuales y ubicar en que parte del cuerpo se encuentran	Con la guía de una lámina de órganos sexuales ellos irán elaborándolos con plastilina, pasarán por equipos a explicarlos. Como retroalimentación se	Plastilina Lamina de órganos sexuales	10 minutos

		hará una breve introducción a la masturbación		
Orgasmo	Informar sobre qué es el orgasmo y como se produce en el hombre y la mujer	Se hablará de las etapas del orgasmo y como se produce y hablar sobre las partes erógenas féminas y masculinas	Pizarrón y plumones	15 minutos
Placer	Reflexionar sobre la importancia de conocer el placer en varios aspectos de su vida	Se les pedirá que cierren los ojos y se les pondrá en frente una caja negra con texturas diferente, se les dirá que lo toquen y expliquen voluntariamente que siente. Posteriormente se elaborará una lluvia de ideas biológico-	Arena Plumas Pelota de tela Pelotas de unicel Papel Pelotas esponjosas Caja negra	15 minutos

		emocionales sobre lo que es el placer, y la importancia de no sentir culpa.		
Buzón de las dudas	Propiciar la participación mediante el planteamiento de dudas que no fueron resueltas durante la sesión.	Se les dará una hoja en blanco a los asistentes, se les pedirá que realicen alguna duda que tengan en torno a lo que se abordó en el taller.  Se pedirá que todos entreguen su hoja y la depositen en el buzón, aún si la hoja sigue en blanco.	Buzón de las dudas (caja de cartón forrada)  Hojas en blanco  Lapiceros	10-15 minutos

**OBSERVACIONES:**

¿Un condón tiene la misma protección sí me lo regala un centro de salud a uno que compre? Bueno me refiero a sí son de igual protección.

En realidad la calidad la varia, depende de la marca del condón y las pruebas que se le realizan. En el portal del IMSS (Instituto Mexicano del Seguro Social) nos dice que la efectividad de los condones va desde el 85 al 95%, mientras tanto

la PROFECO (Procuraduría Federal del Consumidor) realizó un estudio en 2011, publicado en la revista del consumidor, donde habla de los condones con mejor calidad, en estos buscaron tamaño, resistencia, rasgaduras, defectos visibles, etcétera; y de los cuales destacan los Prudence clásicos, Sico Ther Maxx Skin y Trojan extrafuerte.

¿Como puedo ayudar o contribuir a que un amigo acepte su homosexualidad?

Primero debemos entender que cada persona lleva un proceso para salir del closet, y que para muchas es algo difícil aceptar su homosexualidad, es algo que necesita valor y coraje. Lo primero que debes hacer es evitar juzgar sus preferencias sexuales, informarte de lo que es la homosexualidad y mostrarle apoyo, eso ayudará a que te tenga confianza para contártelo, en caso de que lo sea, también puedes explicarle que su amistad no afectaría por el hecho de que sea homosexual y ofrecerle ayuda en todo momento (Larraín, Valdés y González, 2012).

¿A qué se debe el tamaño de los senos o del pene?

El tamaño de los senos se debe a que son una acumulación de grasas, tejidos, ligamentos y lóbulos mamarios, a parte de que varían de acuerdo con la genética (Barnés ,2013)

En torno al pene se han hecho estudios alrededor del mundo para determinar cual es la media de tamaño de un pene en erección, que resultó variar de acuerdo al país y el tipo de clima, por ejemplo el tamaño del pene erecto es de 14,9 cm en México, 16 en Francia y 9,6 en Corea del Sur (Andromedical, 2018) También en otros estudios como los publicados en *The Journal Urology* por Baskin, Sutherland, DiSandro, Hayward, Lipschutz y Cuncha (1997) dicen que lo que determina su tamaño a veces se ve influenciado por la cantidad de testosterona que producen durante la expansión extracelular en el vientre.

¿Qué pasa si me gusta estar con un amigo y me gusta todo de él? ¿Soy gay?

No precisamente, ser gay es una etiqueta que te pones de por vida, cuando ya estas claro de los sentimientos y deseos sexuales que tienes hacia alguien de tu mismo sexo. Hay muchas personas que experimentan brevemente, pero eso no

significa que sean homosexuales (Haley, 2004) quizás solo admiras a tu amigo, te invito a cuestionarte más sobre el tema, ser gay no es malo, ser heterosexual tampoco.



### **1.8.1 Bitácora de sesión**

La octava sesión comenzó con la presentación del taller y el tema que se iba a hablar, se les recordó las reglas y se les lanzo las preguntas “¿Has tenido un orgasmo?” “¿Conoces el orgasmo?” con la finalidad de conocer que tanto sabían del tema, posteriormente se resolvieron las dudas de la sesión pasada. Para romper el hielo se les fue aventando un peluche al azar para que fueran diciendo alguna parte de la anatomía sexual contraria a su sexo. Posteriormente a modo de introducción, para hablar de la madurez de los órganos sexuales, se les pidió que en la silueta dibujaran algunos cambios por los cuales pasan los hombres y las mujeres, se les informo acerca de la maduración del lóbulo frontal en la adolescencia y por qué comienzan a darse los cambios en la pubertad. La siguiente dinámica consistió en moldear algún órgano sexual, fuera interno o externo, y conforme los modelaban fueron pasando uno por uno a ponerle el nombre a cada una de las partes de los órganos sexuales masculinos y femeninos, con ello se les fue informando sobre la finalidad de cada parte. A continuación, se leyeron las respuestas arrojadas en las primeras preguntas y se pasó hablar del orgasmo, sus fases y como se siente en el hombre y la mujer; se les pregunto sí con base a la información habían sentido un orgasmo, entre sus respuestas estaban que sí, otras que no iban saberlo hasta experimentarlo, otros que no, etc. Para finalizar el taller se hizo una reflexión sobre la importancia del placer responsable y se recalcó el uso de métodos anticonceptivos y de barrera para protegerse de una ITS y prevenir un embarazo, a su vez se hizo una breve introducción para el siguiente tema. Se cerró la sesión con las preguntas generadas en el taller, las cuales se depositaron en el buzón de dudas

### **1.8.2 Reflexión**

Por favor cierren los ojos y escuchen. Lo importante es disfrutar el camino, llegar al orgasmo es lo último que deben preocuparse, ustedes deben centrarse en su placer,

en la importancia de no sentir culpa, de disfrutar, de hacerle el amor a tu pareja, porque el amor esta desde que ves a la persona, desde que inicia el proceso, desde que hay química. Entre más elementos placenteros más sentidos se vean intervenidos, por eso te arreglas y por eso te bañas, sentidos estarán al cien. La penetración es solo una parte del sexo, pero son más aspectos en los que se involucran la relación sexual. Que entiendan que es un todo, donde juegan el lugar en el que estas, la interacción con la persona, desde que es algo muy disfrutable siempre y cuando lo entiendas, lo conozcas y lo aceptes, esto es lo que hace que la unión sexual sea tan interesante y tan bonito para ser humano, algo demasiado placentero. Aprender que ambos tienen el derecho a disfrutar del placer, que no es que solo te lo hagan ti, si no que tú también se lo hagas a tu pareja. Esto lleva confianza de la pareja, que no dudes de ella o él, tu pareja no es tuya, es prestada por un momento. Que es regla pensar en el placer del otro, concentrarse en el acto. Que es diferente para el hombre, y es diferente para la mujer, que es válido preguntar si se disfruta o no, que se vale experimentar para saber que les gusta, atreverse a probar nuevas posturas. ¿Qué tanto se atreverían a proponerle a su pareja una postura distinta? ¿Cómo aprendiste eso o de donde te salió la curiosidad? ¿Qué tanto vas a disfrutar si no te estas protegiendo, si es al adecuado? ¿Que si no puedes decirle a tu pareja algo nuevo porque se lo puede tomar como fácil? No por eso son putas o “pitos flojos” o que tienen mucha experiencia. ¿cómo sabes si te complace más o no hacerlo en otra posición sino lo intentas? Hay casos de que no se disfruta el sexo que conlleva a infidelidades, casos de mujeres que no se sienten satisfechas y buscan quien les de placer y comprensión, y casos de hombres que buscan demasiadas amantes porque su pareja no lo complace, Y esto pasa porque no hay comunicación. Hay que ser serios en la relación y unos expertos en la cama. Aprendan que, al disfrutar de todo con tu pareja, evitarían infidelidades y abrirá mayor confianza en la relación. Dejen de pensar que se tienen que portar como machos en la cama o como chicas inocentes, aunque es válido. Ahora pregúntense si lo disfrutaban mientras lo hacen a escondidas, si se van a un motel pues mejor, y si lo hacen en casa de su pareja ¿en qué momento disfrutas el placer si estás pensando en que tienes solo 30 minutos o una hora en lo que llegan sus

papás o tus papás? Para disfrutar el placer es importante tener en cuenta que no solo es coger por coger, que deben tener en cuenta de saber cómo tratar a tu pareja, de hacerle saber lo que necesitas, que la resolución del hombre y la mujer son diferente. Que el hombre tiene que recuperarse para volver al ruedo y que la mujer no. Que en la resolución el hombre puede continuar besando a su chica, que no es necesario que acabe y ya, que lo pueden llevar a otro nivel. Es sustancial saber que la importancia del placer radica en tener una pareja estable con quien hacer el amor, de saber cuándo tener sexo, de conocer las consecuencias de las ITS o los embarazos, de que ya saben que métodos anticonceptivos usar. Y de que no van a coger solo por coger. Véanlo como algo bonito, como algo hermoso, de que hay radica el amor y la confianza que se tienen. Y que es válido decir NO cuando no estés aun listo.

### 1.9 Carta descriptiva Menstruación y masturbación

SESIÓN 9				
Objetivos de la sesión: Concientizar a la población sobre la importancia de la menstruación en la sociedad. Reflexionar sobre la importancia de tocarse, la imaginación erótica y la masturbación				
ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESARROLLO	MATERIAL	TIEMPO
Buzón de dudas: Respuestas de sesión pasada	Presentar temas de la sesión y responder las dudas generadas en la sesión pasada.	Se hará una presentación de los temas vistos, así mismo se responderán las dudas de la sesión pasada, previo a iniciar el tema de la sesión.	Ninguno	10 minutos
Técnica rompe hielo y presentación del tema	Crear un ambiente de apertura con los asistentes	Se irán nombrando a los participantes de acuerdo con el nombre de diversas partes del cuerpo (pene, vagina, vulva, senos, cuello, testículos, semen, útero) Posteriormente	Bocina, Música	10 minutos

		conforme se vayan diciendo las partes del cuerpo las personas que lleven el nombre deberán cambiarse de lugar		
Menstruación	Aclarar dudas sobre el período menstrual, y los cambios hormonales para mujeres	Se mostrará una réplica a tamaño real de un útero normal y un útero menstruando. Con esto se irá explicando cómo se produce la menstruación y se enseñara a calcular como son sus períodos.	Réplicas del útero	15 minutos
Reflexión	Concientizar la menstruación y los cambios hormonales	Del lado masculino se abrirá debate para hablar sobre los	Ninguno	15 minutos

	que se producen en cuerpo de hombres y mujeres	<p>períodos hormonales que también tienen los hombres.</p> <p>Se hablarán sobre la consciencia de los cambios a lo largo de los días y se dará una breve explicación de la menstruación consciente</p> <p>Se recomendarán uso de remedios naturales para curar malestares.</p>		
Masturbación	Debatir sobre los mitos y técnicas de la masturbación	<p>Se llevarán réplicas del pene y la vulva y se comenzarán a tratar diversos puntos como:</p> <p>Recomendaciones para auto erotizarse y masturbarse</p>	Réplicas del pene y vulva	20 minutos

		<p>¿Cómo se masturba un hombre?</p> <p>¿Cómo se masturba una mujer?</p> <p>¿Para qué sirve la masturbación?</p> <p>¿A qué edad comienza la masturbación?</p> <p>Así como de cuáles son las Zonas erógenas en cada sexo.</p>		
Aprendiendo el placer de vivir	Analizar el concepto de placer y su identificación en las actividades diarias	<p>Se hará un análisis del concepto del placer y se explicará cómo este se lleva a la vida diaria. Posteriormente a cada participante se le proporcionará un globo, y una pelota de esponja. Se les</p>	<p>Globos</p> <p>Plastilina</p> <p>Bolitas de unicel</p> <p>Pelotas de esponja</p>	20 minutos

		<p>explicara que cada uno representa algo</p> <p>Globo = senos</p> <p>Pelota esponjosa = Testículos</p> <p>Se les explicará hablará de lo que son las fantasías y como tocar cuerpos a través de los objetos presentados</p>		
Buzón de las dudas	Propiciar la participación mediante el planteamiento de dudas que no fueron resueltas durante la sesión.	<p>Se les dará una hoja en blanco a los asistentes, se les pedirá que realicen alguna duda que tengan en torno a lo que se abordó en el taller.</p> <p>Se pedirá que todos entreguen la hoja y la</p>	Buzón de las dudas (caja de cartón forrada) Hojas en blanco Lapiceros	10-15 minutos



		depositen en el buzón, aún si la hoja sigue en blanco.		
<p><b>OBSERVACIONES:</b></p> <p>¿A qué edad te permiten cambiar de sexo?</p> <p>Para relevar la identidad de género el cambio de sexo se puede hacer a partir de los 18 años de edad, en documentos oficiales, de acuerdo con el artículo 135 Bis del Código Civil, no es necesario presentar cualquier documento que acredite el cambio quirúrgico de sexo. Solo necesitas la solicitud debidamente requisitada, Copia certificada de acta de nacimiento, original y copia de identificación oficial y comprobante de domicilio, esto solamente en la Cd. De México (Aristegui, 2016)</p> <p>En lo que se refiere a la intervención quirúrgica, se puede hacer antes que llegue la pubertad, pero en México solo se realiza en las clínicas de la Condesa y siendo mayor de edad, para eso debes de tener un año bajo tratamiento hormonal (Homosensual, 2014). Sin embargo en Puebla hay diversas clínicas que realizan la reasignación de sexo.</p> <p>¿Cómo sé si mis espermias viven?</p> <p>A través de una prueba de vitalidad, ahí determinan cuál es el porcentaje de espermatozoides vivos y muertos, por lo regular los espermias muertos son inmóviles y tienen agujeros en las membranas. Con ello también se determina la fertilidad, ahora en el cuerpo de la mujer pueden vivir de 72 horas a 5 días. (Rodrigo, 2016)</p> <p>¿A qué edad los dejan los hombres de eyacular?</p> <p>En sí no dejan de eyacular, ya que tienen la capacidad de crear hijos sin importar la edad. Los hombres pasan por un proceso llamado andropausia, que se refiere a problemas como falta del deseo sexual y disfunción eréctil, repito esto</p>				

no afecta que sea capaz de seguir procreando “*humanitos*”, esta andropausia puede iniciar a partir de los 40 o 45 años (Silva Herrera, 2006)

Sí me sale flujo blanco todos los días ¿Qué significa?

Es normal, siempre y cuando no este acompañado de ardor o picazón o mal olor, el flujo te puede indicar la siguiente fase del ciclo menstrual, o sí estas ovulando, etcétera (Fernández, s/f)

¿La ninfomanía es una enfermedad?

El término correcto es hipersexualidad y se refiere a la adicción al sexo, es decir que la persona no tiene control sobre su deseo sexual, va acompañado de ansiedad excesiva, y cuando se complace un impulso sexual nace una nueva ansiedad de saciedad (Adés y Lejoyeux,2003)

### **1.9.1 Bitácora de sesión**

La sesión comenzó un poco tarde debido a que los alumnos llegaron tarde, se comenzó jugando canasta de frutas a modo que se cambiaran de lugar y abrir paso a la confianza. Se recordaron las reglas de grupo y resolvieron dudas de la sesión pasada. Se comenzó a hablar del ciclo menstrual y sus importancias, durante esta información se les pregunto a los hombres, a modo de integrarlos, si ellos se percataban de los cambios de humor que tienen todo el tiempo, para esto respondieron que no se habían dado cuenta de ello, posteriormente se habló de la importancia de la menstruación consciente y de conectarse con las emociones en general. Aquí se volvió a hacer intervención pues los chicos no se veían tan interesados en el tema como las chicas, así que se les sugirió que durante una semana intentaran darse cuenta de sus cambios de humor. Para finalizar este tema se hizo una reflexión sobre los cambios que se viven en ese momento, y se les recomendó, a las chicas, remedios naturales para evitar las incomodidades del periodo y el uso de las tecnologías a su favor para controlar el mismo.

Se paso al siguiente tema, que fue el de masturbación, se comenzó explicando que la masturbación es algo normal que se realiza desde la infancia y se hizo la diferencia con autoerotismo, a continuación, se les dieron recomendaciones para masturbarse, que van desde las manos limpias hasta darse su tiempo y espacio. Posteriormente se les hablo técnicas de autoerotismo femenino y masculino, se les explico el cómo tocarse y explorar los senos y testículos; para finalizar el tema se hizo una reflexión sobre la masturbación, que la vieran como una alternativa de la sexualidad que no les contagiara ITS ni les ocasionará un embarazo no planeado. Se les invito a que se autoexploraran y descubrieran lo que les gustaba y no de ese lado de la sexualidad y se les pidió depositaran sus dudas en el buzón.

### **1.9.2 Reflexión Menstruación**

Ya que hablamos de menstruación les quiero preguntar a ustedes chicos ¿Se han percatados de los cambios de humor que viven en el mes? Supongo que para las chicas es más fácil darse cuenta de esto, ¿Por qué digo esto? Porque al final de cuentas todos somos seres hormonales, pasamos por enojo, sensibilidad, ira, alegría, estrés, felicidad. Por eso es importante prestar atención a todos esos cambios que vivimos. En serio, piensen en que tienen días sensibles, hay días que se ofenden rápido, días en los que ni se quieren levantar, en los que se enojan con facilidad, en los que andan muy efusivos, y esto sin importar si seas hombre o mujer. Les invito a contactarse consigo mismos, mismas.

En las mujeres es más fácil detectar por el periodo menstrual, ya que hay días en los que no aguantan el dolor en el vientre, los senos o la espalda, que para eso es recomendable los tés de canela o hacerse una bolsita con semillas y calentarla, es bien re-confortable ponerla en el vientre o la espalda baja, y he aquí la importancia de llevar una menstruación consciente, de auto conocerse, de saber cómo aliviarte los dolores, de contactarte contigo misma, de dejar de verla como algo asqueroso, ya que anteriormente era venerada ¿Por qué hoy no?, comiencen conociendo como es su período, calcularlo, si les cuesta trabajo, usen las tecnologías a su favor, hay aplicaciones que te ayudan en esto, tengamos un periodo consciente, emociones conscientes, autoconocimiento consciente.

### **1.9.3 Reflexión Masturbación**

Ahora por favor guardemos silencio, escuchen, la masturbación es sumamente importante, véanlo como una alternativa al acto sexual, ya que con ella conocerán su cuerpo, experimentaran placer. Nunca, por ningún motivo, sientan pena por hacerlo, es significativo saber, aprender, que es lo que te gusta, es un medio de conocimiento de tu propia sexualidad. No solo es conocer por conocer, sino saber, es reflexionar como te relaciones con tu cuerpo en este aspecto de tu sexualidad. Es quitarse los prejuicios y entender que no solo tú lo haces, sino que tu pareja

también lo puede hacer, pregúntate que si tu pareja usara algún juguete sexual ¿Te afectaría y podrías hablar con él, ella? Tu masculinidad, feminidad, no debe herirse, porque también está en su derecho de auto-conocerse. Recuerda que el placer dependerá de un 70 % tuyo y 30% de tu pareja, ¿Por qué? Porque de nada servirá que tengas al mejor amante si tú no sabes dónde te excitas más o donde sientes mayor placer, ambos deben trabajar en este aspecto.

Ten en cuenta que la sexualidad es un todo, no solo engloba saber cuidarte, sino también el saber conocerse, el saber relajarte, saber que te gusta y que no te gusta, y sobre todo saber que existen formas no riesgosas de disfrutar tu sexualidad. Si, aún es un tabú hablar de masturbación, pero si queremos que ese tabú deje de existir debemos empezar trabajando en nosotros mismos, en ti. Y el primer paso es quitarte el tabú tú, tócate, quítate el miedo a que alguien se entere, o al que dirán, es algo tuyo, pero recuerda que es importante saber cuándo y dónde, no queremos que te invadan ese momento ni tu privacidad, y se higiénico al hacerlo.

Tú y solo tú eres fiel a ti mismo, o te vas a engañar, no te vas a transmitir nada, es natural. Y ten en cuenta que no por ser soltero o no tener una pareja estable, estas condenado a no disfrutar, tienes en tus manos la opción de gozar tu sexualidad. Experimenta tu placer.

### 1.10 Carta descriptiva Identidad sexual.

SESIÓN 10				
Objetivo de la sesión: Concienciar ante la diferencia de sexo biológico, genero, identidad y expresión de género, y orientación sexual				
ACTIVIDAD	OBJETIVO	DESARROLLO	MATERIAL	TIEMPO
Presentación y técnica rompe hielo (papa caliente)	Establecer un ambiente de confianza entre los asistentes que permita dar introducción al tema de la sesión	Se hará presentación del tema de la sesión, posteriormente se empezará a jugar la papa caliente, y se cantará “la papa caliente se quema, se quema, se quemó” la persona que tenga la papa en ese momento tendrá que decir su nombre y mencionar algo de la sesión anterior	Papa/ pelota	10 minutos

Buzón de dudas: Respuestas de sesión pasada	Responder las dudas generadas en la sesión pasada.	Se responderán las dudas de la sesión pasada, previo a iniciar el tema de la sesión.	Ninguno	5 minutos
¿Qué es Heterosexualidad, homosexualidad y bisexualidad?	Expresar lo que entienden por heterosexualidad, homosexualidad y bisexualidad	Se les pedirá que de forma voluntaria 4 compañeros pasen a explicar a través de mímica que es la heterosexualidad, homosexualidad y bisexualidad. Posteriormente se explicará qué es cada una y las diversidades que existen dentro de la comunidad LGBTTI	Ninguno	15 minutos
¿Identidad sexual?	Identificar la diferencia entre sexo biológico, identidad de género y orientación sexual	Se mostrará una lámina y se explicará de la maneja más concreta posible la	Lámina de genero	10 minutos

		diferencia entre sexo biológico, género, identidad y expresión de género, y orientación sexual.		
¿Y yo qué soy?	Buscar que la información dada sea asimilada	Se les pedirá que cierren los ojos y que piensen acerca de sexo con el que nacieron, posteriormente se les pedirá que se pongan el género, con el que se identifican, y que se imaginen expresando ese género. Finalmente les pedirá que se imaginen a su lado a una persona con la que se imaginen una relación, no importa si	Ninguno	10 minutos



		sea hombre, mujer o ambos.		
Retroalimentación	Aclarar dudas que tengan del tema y/o de las sesiones anteriores	Se les dará espacio de realizar preguntas abiertas de las dudas sobre temas que tengan de la sesión o de las anteriores	Pizarrón y plumones	10 minutos
Carta del experto (Beyebach y Herrero, 2010)	Hacer reflexión de lo visto en el taller	Se les pedirá que se sitúen como expertos, ya sea hermanos mayores y/o hijos, y mediante una carta expliquen la sexualidad a alguien menor que ellos/ que quiera saber de sexualidad.	Hojas de papel Lapiceros	10 minutos
Evaluación	Evaluar el taller de acuerdo con su perspectiva	Se les dará un cuestionario con diversas preguntas del taller y evaluativas del	Cuestionarios	10 minutos

		mismo, las cuáles ellos irán respondiendo anónimamente.		
Cierre del taller	Dar despedida y agradecimientos a las personas que participaron en el taller	Se dará cierre a todo el taller y se les pedirá que en una frase digan qué es lo que más le gusta, lo que menos les gusta, y lo que se llevan del taller	Ninguno	10 minutos

**OBSERVACIONES:**

Soy bisexual, pero por el momento tengo una relación con un chavo, pero él es homofóbico ¿Debería decirle que soy bisexual?

Aquí lo importante es que tu te sientas cómoda, cómodo, si crees que es necesario hablarle de tu bisexualidad, pues adelante, recuerda que de tus preferencias no debes darle explicación a nadie, si cuando se lo cuenta te sientes juzgada, lo mejor sería que te alejes de esa persona para evitar salir lastimada (Stein, 2016)

Si mi amigo se puso ropa de niña y le tomaron foto ¿Es travesti? Y ¿Debes decirles a tus papás que eres travesti?

Primero entendamos que el travestismo es vestir de acuerdo con el género opuesto, muchas veces vinculado con una excitación por hacerlo, aclaro que eso no determina una preferencia sexual, algunos lo hacen solos otros en público, y va desde el uso de ropa interior hasta la vestimenta completa (Morrison, 2015). En cuanto a tu amigo, eso dependerá de él, comúnmente en escuelas llegan a hacer ejercicios de jugar el rol sexual opuesto, no precisamente es travesti.

Retomando respuestas anteriores, entorno a confesar preferencias sexuales, puedes decirles únicamente si te sientes cómodo, aunque debes tomar en cuenta las reacciones que tendrán y que tan abiertos estén al tema.

¿Puedo andar con mi mejor amiga? PD: Tengo novio y soy mujer

Recordemos que las relaciones pueden ser abiertas o cerradas, si es abierta adelante, pero recuerda que una regla es que tu pareja lo sepa, sino sería infidelidad.

¿Es malo tener mucho sexo sin condón y cuáles son los riesgos?

Si, porque hay mayor probabilidad de contraer alguna ITS o tener un embarazo no planeado. De preferencia, y a esta edad dado que aun no tienen una relación estable o formal, usen condón, se evitarán varios problemas, aparte de la angustia que eso te pueda generar (Sanguino, 2017)

¿Cómo tratar con alguien que es homosexual?

Cómo alguien común y corriente, el ser homosexual no debe influir en la relación que tengas esa persona. Eso sí, evita juzgarle, muéstrale tu apoyo, infórmate sobre la homosexualidad, respeta la sexualidad y no acosas con tantas preguntas (Larraín, González y Valdés, 2012).

### **1.10.2 Bitácora de sesión**

La décima sesión comenzó con el juego de la papa caliente y se fue preguntando que recordaban de las 9 sesiones pasadas, posteriormente se comenzó a hablar de las orientaciones sexuales: heterosexualidad, homosexualidad y bisexualidad, para después hablar de la identidad sexual y su diferencia con el sexo, el género y la orientación; se les explico que la identidad sexual era el conjunto de esas 3 y se informó sobre la diversidad de identidades de género que existían en la comunidad LGBTTTIQ. Para rectificar que se entendió esta diferencia se hicieron unos esquemas en el pizarrón y voluntariamente ellos iban explicando a que correspondía identidad de género, sexo y orientación sexual. Posteriormente se les pidió que escribieran en el papelito su pregunta y todos la depositarán en el buzón, en ese mismo instante se les fue dando respuesta a las preguntas hechas. Para cerrar esta sesión se les pidió cerrar los ojos y se situarán en las minorías discriminadas, centradas en la comunidad LGBTTTIQ, para llevarse a cabo la reflexión sobre la aceptación de diversos tipos de amores.

Para finalizar el taller se les dio una hoja en blanco y las 3 evaluaciones de este. Se les pidió se imaginarán que ya eran unos expertos en sexualidad y que tenían que enseñarle a alguien inexperto/ menor que ellos, ya fuera sus futuros hijos, algún sobrino o hermanito, sobre el tema, para eso tenían que escribirles una carta. A continuación, se les pidió respondieran las evaluaciones siendo, en las preguntas abiertas, lo mas honestos posibles.

A modo de cierre se agradeció la asistencia al taller, a su vez se les felicito por importarse en su sexualidad y también se les invito a llevar a cabo todo lo aprendido en el taller, que ya tenían la información y que con eso no habría margen de error. Como agradecimiento se les otorgo un reconocimiento de conclusión del taller, firmado por los directivos de la escuela y por la facilitadora.

### **1.10.3 Reflexión**

¿El que te guste un h o una M ha impedido o afectado tus interacciones? ¿Esto te ha impedido relacionarte con las personas? Si, No ¿Qué pasa con la opinión de tus papás acerca de los homosexuales? ¿Tu tienes la misma opinión o es diferente? Y se los pregunto porque por mucho tiempo tendemos a creer lo mismo que nuestra familia, por evitar la confrontación, pero la realidad es que con el tiempo te das cuenta de que tu opinión puede ser o no parecida a la de tu familia. Y sé que puede haber familias que aceptan abiertamente las diversidades, y familias que no. Chicos, chicas centrémonos en aceptar que en el mundo existen grandes variedades de amor, evitemos hacer menos a los que no entran dentro de lo heteronormal, de lo que se supone debe ser.

Por un momento, pongámonos en sus zapatos ¿Qué pasaría si a ti te dijeran que no puedes besarte con tu pareja en la calle? ¿Qué pasaría si te abusan sexualmente para hacerte mujer u hombre? ¿Qué harías si estuvieras que esconder a tu pareja y no poder gritarle al mundo que le amas? ¿Qué harías si te insultaran o golpearán por ir de la mano con tu pareja? Les digo esto por es lo que más se vive en la homosexualidad, en lo que “no es heterosexual”, seamos empáticos. No es bonito ¿cierto? Entonces ¿Por qué nos centramos en menospreciar, en juzgar? Quizás si la heterosexualidad normada aceptara que existen más tipos de amores, y se respetaran, las agresiones cesarían, se detendrían ¿Por qué no comenzamos con nosotros mismos? ¿Por qué no comienzas por ti mismo, misma? Y es que la cultura pesa, ¿Cuánto pesa en ti? Entendamos que las creencias y pensamientos que tenemos sobre la homosexualidad, sobre la comunidad LGBTTTIQ, es algo que aprendimos, o nos hicieron aprender y creer, pregúntate ¿Cuál es tu verdadera opinión al respecto? Sí queremos que el mundo cambie, comienza el cambio contigo mismo, ya que tú, yo, tus compañeros y compañeras podemos ser puntos de referencia para crear futuras generaciones empáticas y abiertas de mente. Imagínate que alguien, un sobrino u hijo, te pregunte porque dos personas del mismo sexo se besan, tú les respondas que es porque el amor viene de maneras diversas y misteriosas

## ANEXO 2 Técnicas desarrolladas para sesiones

### Anexo 2.1: respuestas del basta sexual

TEMA/ LETRA	ÓRGANO SEXUAL	POSICIONES SEXUALES	TEMAS DE SEXUALIDAD	INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL	PARTES DEL CUERPO	TEMA/ LETRA
a	areolas aolola (hawaiano) ano apakoghakan guyk'nery (conductos eyaculatorios armenio)	asención a la lujuria actitud flexible arco amazona	abstinencia amor autoestima afrodisiacos aborto anticoncepción alteraciones sexuales amigos con derecho adolescencia adulterio		arteria ante brazo anular apendice axilas ano	a
b	bubies bulbo del pene bolsa de tejido laxo	balancín baile sucio barco de la vela	bisexualidad		brazos boca barbilla barriga bronquios bronquiolos	b
c	1. clitoris 2. cuerpo cavernoso	candado clip caja	coito conducta sexual	chacro cancer candidiasis	cuello ceja corazón	c

	<p>3. cuerpo esponjoso</p> <p>4. cuello uterino</p> <p>5. cervix</p> <p>6. conductos eyaculatorios</p> <p>7. corona</p> <p>8. cavidad peritoneal</p>	<p>cucharita</p> <p>cascada</p> <p>carretilla</p> <p>compás</p> <p>cruz</p> <p>contra la pared</p> <p>cabalgueta</p> <p>candelabro</p> <p>cruce carnal</p> <p>4 ,5, 14, 40-59, 100-199</p>	<p>ciclo de respuesta sexual</p> <p>copulación</p> <p>cyber sexo</p> <p>closet</p>	<p>clamidis</p>	<p>cara</p> <p>codo</p> <p>cabeza</p> <p>cerebro</p> <p>craneo</p> <p>costillas</p> <p>columna vertebral</p> <p>cadera</p> <p>cintura</p> <p>coxis</p>	
d		<p>dirty dance</p> <p>delfin</p> <p>don´t go</p> <p>duro contra el muro</p> <p>de a 4</p> <p>de ladito</p> <p>2,10, 12, 16-19, 200-299</p>	<p>diversidad sexual</p> <p>deseo sexual</p> <p>discapacidad en el sexo</p> <p>disfunción erectil</p> <p>disminución de la libido</p>		<p>dientes</p> <p>dedos</p> <p>diafragma</p>	d
e	<p>escroto</p> <p>espermatozoides</p> <p>epidimio</p> <p>esmegma</p> <p>endometrio</p>	<p>encandenado</p> <p>equilibrista</p> <p>estrella</p> <p>escalera</p>	<p>embarazo</p> <p>esterización ets</p> <p>estimulación sexual</p> <p>erotismo</p> <p>eyaculación</p> <p>espermatozoides</p> <p>ejercicios kegel</p>	<p>enfermedad inflamatoria pelvica</p>	<p>estomago</p> <p>espalda</p> <p>esqueleto</p> <p>esfinter</p> <p>esqueleto esternopleido-mastoideo</p> <p>esternon</p> <p>esofago</p>	
f	<p>1. facia spermica</p>	<p>flor de loto</p> <p>fuerza área</p>	<p>fetichismo</p>		<p>faringe</p> <p>fosa nasal</p>	

	2. falo 3. fondo del saco vaginal 4. fimbrina 5. fornix 6. frenillo		falacias de la sexualidad fertilización feminismo fantasias faje falta del deseo		frente funda de piel femur	
g	glandula gonadas bulbouretral glande glandula de cowper	galleta gegandhengan (contra la pared en javanes)	genero	gonorrea	garganta gluteos gonadas gangleos	
h	hueso pubico himen	helicoptero	heterosexualidad homosexualidad hipersexualidad hemafroditismo hormonas higiene sexual hablar de sexo	herpes hepatitis b	huesos hands hombro higado hipotalamo	
i	ichug (escroto coreano) i'urēniyāma mēṭō (meato urinario bengalí)	inspiración oriental inclinación indrani	intimidación imaginación sexual impulso sexual inseminación artificial its identidad sexual intersexualidad intercambio de parejas	inflamación pelvica	índice intestino delgado intestino grueso iris ingle	



j	jīyeog (areolas en coreano)		jalarle el pezcueso al ganzo juguetes sexuales		joroba juanete	
k	ka bubies (hawaiano senos) ka pili o penis (hawaiano bulbo) klitoris (afganistan) kelenjar (glande en ucraniano)	kāryavāhī karavī (asenso a la lujuria en guyaratí) kurūp kārṇal (cruce carnal en tamil)	punto k			
l	labios menores labios mayores ligamento ovarico lobulo testicular laxo tissue bag (inglés)	loto limbo	lactancia líneas eroticas libido ley sexual lo que ellos/ellas quieren	ladillas	laringue labios lengua lobulo	
m	monte de venus meato urinario	misionero montaña molinillo del viento mil hoja mono mariposa molde meecedora mermaid	menstruación menarca masturbación masoquismo mitos de la sexualidad matrimonio multiorgasmo	molusco contagioso mulluscum contagiosum	muñecas manos menton mejilla meñique musculos medio mamas muelas	

n	nīṅṭakāla utaṭuka  (labios mayores en tamil)	nota x nirvana no te vayas 9, 90-91	nacimiento noviazgo natalidad		nariz nose nudillos nuca neurona	
o	ovarios ovulo orificio vaginal orificio de la uretra orgasmo	8,11, 80-89	orgasmos organos sexuales orientacion sexual		orejas oídos ojo orto ombligo omoplato	
p	pene pubis perineo panocha prostata pliegue rectal prepucio punto g	pierna arriba puente de madera perezoso pajaro prisionero perrito por detras pinza	pornografía practicassexuales procreación posiciones sexuales protección priapismo placer sexual problemas sexuales planificación familiar pubertad petting primera vez punto g	papiloma	piernas pecho pies pulgar panza pompas pestañas parpados pulmon pancreas piel pomulo peroné	

			punto p			
q	qouvario (ovario en guyaratí)	15	querer queer		quijada quiste	
r	recto red testicular	rodillas al frente rock & roll rociadora	relaciones sexuales resistencia		recto rodillas rotula riñon rostro	
s	senos sinfisi pubica	sapo super g silla sesenta y nueve sirenita samba super nova saca corchos 6, 7, 60-79	sexo sadismo sexo casual sueño lucido sex shops sexting swinggers	sifilis	senos sangre sesos sien	
t	trompas de falopio testiculos tubulo semifero	triangulo torrido tumbona tortilla francesa 3, 13, 30-39, 300-365	transexualidad transgenero	tricomoniasis	traquea talón tabique nasal torax tobillo tibia timpano tiroides	
u	uretra utero üro (estonio) ublole pubico (vello pubico zulu)	uno umsebenzi wokuba (asenso en xhosa)			uñas	

	uterine neck (cuello uterino ingles)	ukuqala kwenkqubo (baile sucio en xhosa)				
v	vagina vegiga vesiculas seminales vulva vientre vello pubico	v erotica ventilador visitante 20-29	violencia violacion vaginismo videos porno vouyerismo	virus del papiloma humano vih verrugas genitales vaginitis	vegiga vertebras venas vellos vientre vesicula	
w	waxyaabaha lagu helo (labios menores en somalí)	waterfall (cascada en ingles) wheelbarrow (carretilla en ingles)				
x	xšuci (esmegma tailandes) xweza navan (ligamento ovárico kurdo)	x	xxx x como cromosofa		xifoides	
y	yeŭx bu phorng mdlūk (endometrio tailandes) yetaŕiki mukera (lóbulo testicular en armenio)	y	y como cromosoma		yugular yunque yemas	
z	zhleza (glandula en bulgaro)	zen zuweisung zu	zonas erogenas			

	zuva rokudzidza (labulo testicular en shona)	lust (asenso a la lujuria en alemán)				
e	escroto espermatozoides epidimio esmegma endometrio	encandenado equilibrista estrella escalera	embarazo esterización ets estimulación sexual erotismo eyaculación espermatozoides ejercicios kegel	enfermedad inflamatoria pelvica	estomago espalda esqueleto esfinter esqueleto esternopleido- mastoideo esternon esofago	
f	7. facia espermica 8. falo 9. fondo del saco vaginal 10. fimbrina 11. fornix 12. frenillo	flor de loto fuerza área	fetichismo falacias de la sexualidad fertilización feminismo fantasias faje falta del deseo		faringe fosa nasal frente funda de piel femur	
g	glandula gonadas bulbouretral glande glandula de cowper	galleta gegandhengan (contra la pared en javanes)	genero	gonorrea	garganta gluteos gonadas gangleos	

Tabla 6. Respuestas del basta sexual

## **Anexo 2.2 Oración a la Gestalt**

“Yo soy Yo.

Tú eres Tú.

Yo no estoy en este mundo para cumplir tus expectativas.

Tú no estás en este mundo para cumplir las mías.

Tú eres Tú.

Yo soy Yo.

Si en algún momento o en algún punto nos encontramos,

será maravilloso.

Si no, no puede remediarse.

Falto de amor a mí mismo,

cuando en el intento de complacerte me traiciono.

Falto de amor a ti,

cuando intento que seas como yo quiero,

en vez de aceptarte como realmente eres.

Tú eres Tú y Yo soy Yo.

Yo soy yo y tú eres tu

Yo no estoy en este mundo para cumplir tus expectativas y,

Tú no estás en este mundo para cumplir las mías.

Tú eres tú y yo soy yo.

Si en algún momento o en algún punto nos encontramos,

y coincidimos, es hermoso.

Si no, pocas cosas tenemos que hacer juntos.

Tú eres tú y yo soy yo” (Perls en Sarrio, 2016)

### Anexo 2.3: Sexo con-sentido



Figura 12. Sexo con-sentido. La universidad Alberto Hurtado llevo a cabo una campaña para sensibilizar acerca del sexo consentido. En dicha campaña se sacó un diagrama de flujo a modo de entender la importancia de estar completamente consciente en las relaciones sexuales, dicha imagen fue tomada y adaptada para la sesión 3 del taller.

### Anexo 2.4: Casos de método anticonceptivo

Juan ha decidido tener relaciones sexuales con su novio, Pedro, quien es 4 años mayor que él y tiene más experiencia en relaciones sexuales. Juan tiene miedo de que Pedro le pase algún “bicho” (Infección de Transmisión Sexual) así que le ha pedido que utilice condón cada vez que vayan a tener relaciones sexuales. Pedro insiste en no usarlo, ya que considera que con el condón el sexo no se siente igual, y cree que Juan le pide que lo use porque no lo quiere de verdad. ¿Quién tiene la razón?

Sandra y Orlando tienen 1 año de noviazgo; la última vez que tuvieron sexo no utilizaron condón, por ese motivo Sandra tuvo un atraso del periodo por 7 días. Después de este suceso y del susto que se llevaron Sandra le insiste a Orlando que use condón, porque no quiere salir embarazada a los 17 años, ante esto Orlando insiste que la responsabilidad de cuidarse no solo es de él y que ella utilice el parche anticonceptivo, ya que así pueden seguir disfrutando de las relaciones sexuales como la última vez. ¿Quién tiene la razón?

A Giovanna no le gusta usar condón, ya que ella lleva demasiado tiempo de noviazgo con su pareja, es por lo que le insiste a su novio, Gabriel, que para evitar el embarazo no deseado utilicen el método de coito interrumpido, ya que así disfrutarán el placer más sin miedo. Gabriel sin embargo no está muy contento con esta decisión, él sabe que el condón no solo les evitara un embarazo, sino que evitara contraer alguna ITS. ¿Cuál método es el mejor para protegerse?

Erika tiene mucho miedo de embarazarse, por lo cual no quiere tener relaciones sexuales con su novio, Adrián, y prefiere solo tener fajes y/o continuar con la masturbación mutua. Adrián conoce el temor de Erika y él insiste en que pueden estar juntos, y que para evitar un embarazo ella tome las pastillas anticonceptivas, pero Erika no quiere. ¿Quién tiene razón?



## Anexo 2.5: Violentómetro

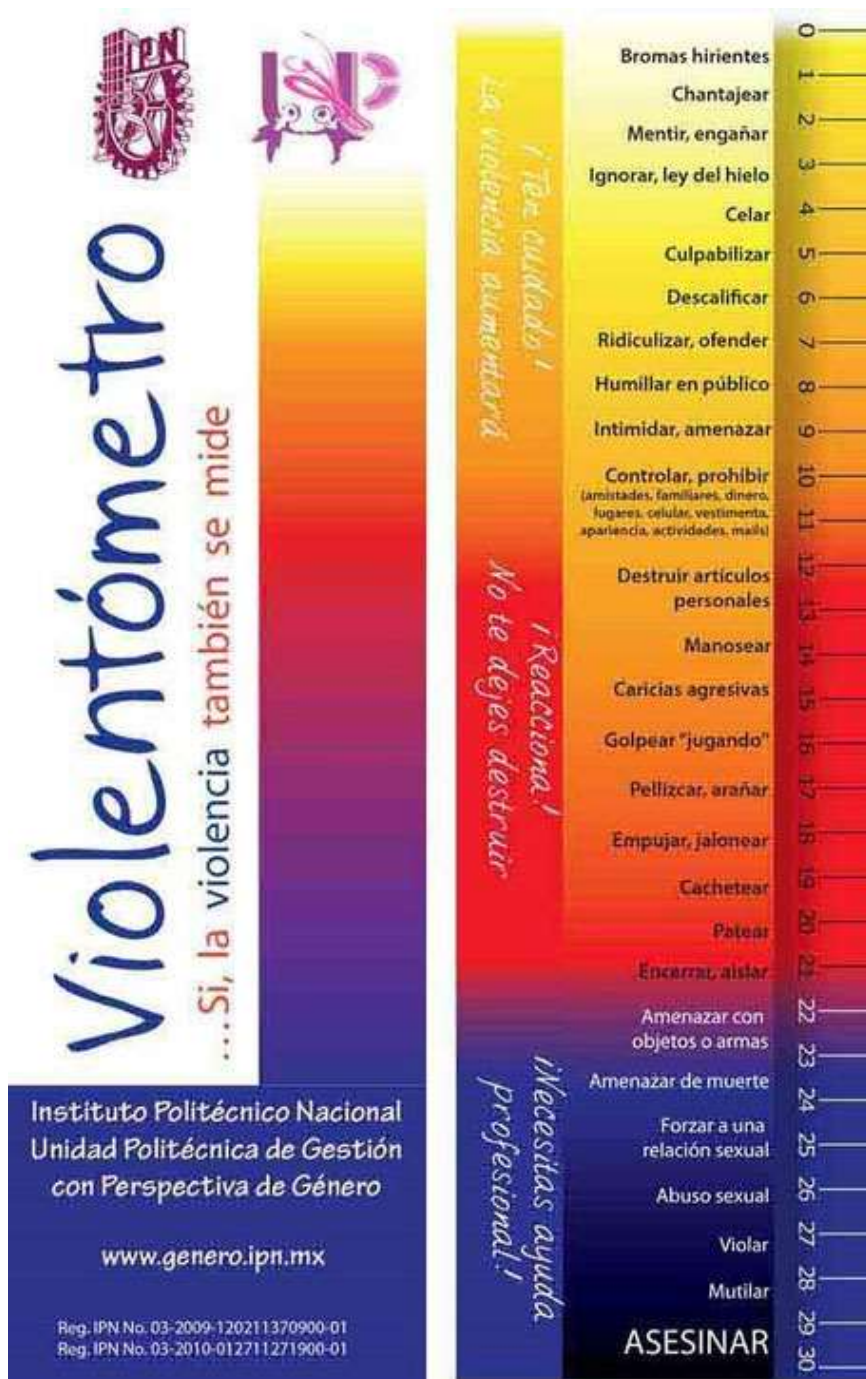


Figura 13. El violentómetro, fue creado por el Instituto Politécnico Nacional de la gestión con perspectiva de género (2009) cuya finalidad es crear un material didáctico para medir la violencia en una relación.

### Anexo 2.6: Análisis del vídeo de Day One NY (2018)



Figura 14. Escena 1 Se aprecia lo que sería conocerse y la conquista, que es normal en el proceso de relación, así como algo de coqueteo



Figura 15. Escena 2 Podemos ver como la chica es conquistada, a través de diversos detalles, como mensajes con amor, flores, citas, etcétera.



Figura 16. Escena 3. En esta escena vemos como se preocupa solo por él, ya que tira a la chica sin fijar, podemos comenzar a comparar con el nivel 4 del violentómetro, que es celar cuando el vendedor de flores le ofrece una flor. Se compara también con el nivel 10-11 con controlar y prohibir, desde como vestirse hasta las amistades y fiestas a la que va.



Figura 17. Escena 4. En esta escena se observa la humillación del nivel 8 y nuevamente el nivel 10-11 que es controlar, en este caso lo que come, siendo que sutilmente descalifica su físico, lo cual pertenece al nivel 6 del violentómetro.



Figura 18. Escena 5. Aquí se puede percibir el nivel 9 del violentómetro, el cual corresponde a intimidar o amenazar, en este caso con mensajes agresivos. También se vuelven a ver los celos del nivel 4 al enojarse porque su amigo la iba abrazando, esto obviamente le genera culpa y sale corriendo hacia él; se puede observar el nivel 8 que es la humillación en público y el nivel 18 que corresponde a jalonear o empujar.



Figura 19. Escena 6. Aquí se nota con mayor facilidad los sentimientos de la chica, se puede ver que se siente triste, atrapada y humillada. A su vez se ve lo que podría ser una violencia verbal ya que el novio va enojado y discutiendo.



Figura 20. Escena 7. Aquí se observa como la chica comienza a huir de él, de lo que parecería ser manos o golpes y su boca o agresiones verbales, finalmente la chica sale y cuando se encuentra a salvo vuelve a aparecer la pareja con flores, confirmándonos un probable ciclo de violencia.

### **Anexo 2.7: Tarjetas de técnica “la fiesta”**

El 50 % de las tarjetas está marcada con un cuadrado (quiere decir que esas personas no usan el preservativo). El 20 % tiene un círculo (quiere decir que esas personas usan el preservativo). 10 % tiene un triángulo (quiere decir que esas personas tienen el VIH y no usan preservativo) 10% tendrán un pentágono (que serán las personas que tengan virus del papiloma humano) 5% tendrá un tache (significa personas con herpes) 5% tendrá una cruz (que serán personas con VPH que usan condón)

### **Anexo 2.8: Rol playing “¿Y ahora qué hago?”**

Roles que se llevaron a cabo en la dinámica

Niño llorando en la noche y sin dejar dormir a los papás.

Ponerse de acuerdo sobre quien cuida al bebe, mientras uno de los 2 padres se va de fiesta.

Alimentar al bebe cuando no quiere la papilla.

Cómo reaccionar cuando juega con el enchufe de corriente eléctrica.

Cambiar pañales y enseñar ir al baño.

Bebe despierta a los papás temprano en domingo.

Berrinche ante la negación de comprarle dulces

### Anexo 2.9: Lotería anticonceptiva



Figura 21. Loterías Anticonceptivas.

**Anexo 2.10: Identidad sexual**

Figura 22. Identidad sexual. Imagen tomada del Blog de sexualidad humana de García (2017) Diccionario de la sexualidad Vol. 2.

## ANEXO 3: Cuestionario de jerarquización de necesidades de educación sexual consciente

Hola.

Este cuestionario esta realizado con la finalidad de recaudar información sobre los temas sexuales que actualmente se cuestionan los jóvenes de nivel medio superior, con el objetivo de diseñar un programa de educación sexual de interés para ti.

Las respuestas serán totalmente ANÓNIMAS Y CONFIDENCIALES, por eso es muy importante que respondas con la mayor sinceridad posible.

Instrucciones: marca con una X la casilla que te identifique.

Género: M\_\_\_\_ H\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

¿Cuento con una vida sexual activa?

SI	NO
----	----

Actualmente que temas sobre mi sexualidad me llaman más la atención:

<b>Relaciones Sexuales</b>	<b>Autoerotismo (conociendo mi sexo)</b>	
<b>Embarazo en Adolescencia</b>	<b>Anticoncepción</b>	
<b>Infecciones de trasmisión sexual</b>	<b>Aborto</b>	
<b>Órganos Reproductivos</b>	<b>Identidad y orientación sexual</b>	
<b>Menstruación</b>	<b>Autoestima / Afectividad</b>	
<b>Amor y Sexo</b>	<b>Derechos sexuales</b>	

¿Tienes alguna pregunta que te cause inquietud o tema que te gustaría conocer?

Escríbelo aquí



¡GRACIAS! 🙌



## ANEXO 4 Instrumento de evaluación de taller

### EVALUACIÓN DEL TALLER EDUCACIÓN SEXUAL CONSCIENTE: REVELANDO MI SEXUALIDAD

Fecha: \_\_\_\_\_ Escuela: \_\_\_\_\_

Grado: \_\_\_\_\_ Grupo: \_\_\_\_\_

Tu opinión es muy importante para organizar y poner en práctica talleres de sexualidad para adolescentes. Por favor tómate tu tiempo para responder a las preguntas que a continuación se te hacen, ya que estas servirán como parte de la evaluación del taller: Revelando mi sexualidad.

¿Cuál es la probabilidad de poner en práctica todo lo aprendido en este taller?

Muy probable B) Poco Probable C) Algo probable D) Improbable

¿Cuál es la probabilidad de que estos conocimientos los compartas con amigos, familiares o conocidos?

Muy probable B) Poco Probable C) Algo probable D) Improbable

¿En qué cambio tu perspectiva de los temas hablados?

---



---



---

¿Cuáles son los 3 conocimientos que te llevas de este taller?

---



---



---



---



---

¿Cuáles temas agregarías o eliminarías de los vistos en el taller?

---

---

¿Consideras que los tiempos de las sesiones del taller fueron los apropiados?

- A) Totalmente de acuerdo B) De acuerdo C) Medianamente de acuerdo
- D) En desacuerdo

¿Tus expectativas fueron satisfechas?

- A) Totalmente de acuerdo B) De acuerdo C) Medianamente de acuerdo
- D) En desacuerdo

¿Piensas que en general el taller estuvo bien realizado?

- A) Totalmente de acuerdo B) De acuerdo C) Medianamente de acuerdo
- D) En desacuerdo

GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN

A continuación, evaluarás el trabajo de la facilitadora. Toma tu tiempo y se lo mas honesto posible.

¿Cómo consideras el trato y atención de la facilitadora?

Excelente B) Bueno C) Regular D) Malo

¿La facilitadora presentó dominio y conocimiento de los temas?

A) Totalmente de acuerdo B) De acuerdo C) Medianamente de acuerdo

D) En desacuerdo

¿Expuso claramente los contenidos de cada tema?

A) Totalmente de acuerdo B) De acuerdo C) Medianamente de acuerdo

D) En desacuerdo

¿Resolvió todas tus dudas?

A) Totalmente de acuerdo B) De acuerdo C) Medianamente de acuerdo

D) En desacuerdo

¿Motivo a la participación de los asistentes y la tuya?

A) Totalmente de acuerdo B) De acuerdo C) Medianamente de acuerdo

D) En desacuerdo

GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN

## ANEXO 5: Ejemplo de cartas del experto

Hola mamá, a llegado la hora de hablar varias temas.

Se que andas muy curiosa y por ello es necesario tocar el tema, se que a veces eres muy depresiva y por ello debes de tener una autoestima muy buena y debes de darte por ti misma y saber como eres, tambien debes definir tu sexo, vas a pasar por muchas cosas y la pubertad es una de esas, ahí aprenderas saber definir tu periodo (Menstruacion), te debes de autoconocer y auto explorar, conoceras que es sexo pero lo explicare, eso lo debes saber la sexualidad es parte de ello, sexo es tu identidad como hombre o mujer, tambien decir que debes cuidarte al hacer o tener relaciones para ello necesitas anticonceptivos y saber cuidarte y dalegerle, y no cometer una barbaridad.

Debes cuidarte al ~~ser~~ tener relaciones ya que puedes contraer una infeccion sexual, debes aprender a conocer los organos reproductores, ambos mujer y hombre ~~ese~~ ~~de~~ cada parte de ella.

Tu tienes ciertos derechos sexuales, los cuales debes conocer y aplicarlos. Te quiero Mucho


Hija mia mi pequeña estas creciendo y quiero hablarte sobre todo lo que esta por pasarte. Buena esta comenzando a tener cambios tu cuerpo y debes saber que tienes derechos sexuales y tus preferencias sexuales. Debes aprender a conocerte mi pequeña.


Debes autoconocer y autorespetarte y tu autoestima. Nadie debe intimidarte. Y debes saber que comenzando tu vida sexual hay muchos riesgos por eso debes cuidarte usando métodos anticonceptivos por que puedes contraer una ITS y no quiero que pases por eso, quiero que me tengas confianza yo estare para apoyarte mi niña. Debes estar consciente de tus acciones y de con quien lo haces porque un bebé no deseado no es lo correcto y tampoco el aborto porque corres muchísimos riesgos. Tampoco debes dejarte de nadie una persona violenta no te ama y no te dejes influenciar por nadie. No confies en las personas al 100%, el sexting puede dañarte bebe.


Espero confies en mi hija. Yo te apoyare.





















Te ama tu mamá

¿Sera mi pequeño saltamontes  
 Mira pequeño mio, cuando para universo y mama universo  
 se quieren mucho. pero mucho, llegas a juntarse (y) de esa union  
 sale una pequeña galaxia.

Pero esto no solo pasa con el universo, como a veces eres un  
 baby y tarde a separarte, tardas en separarte de mamá, necesitas  
 pero necesitas "dos chicas" 

Te explican cuando tengas aproximadamente 12 años  
 primero por cambios, psicológicos y físicos, primero como  
 hombre que eres por experiencia te dice que si siquiera  
 lo vas a ser, en fin tu vas se expresara, seras más  
 Fuerte más Alto y más Calenturiento 

en unas noches tendras sueños que te gustaran y sea  
 bastante buena igual sentiras atraicion a chicas. No te  
 asustes, es normal una (y)  pero ten cuidado al igual  
 que todo en la vida debes ir con cautela.

A esa misma edad estaras "listo" para ser padre, pero no  
 seas muy apresurado y seas precavido, hay muchas  
 cosas de protegerte (tanto tu y tu futura pareja)  
 ya sea solo alguien con quien tienes trato especial o una  
 mamá que quieras mucho, ambos deben ser hacia un futuro o  
 cuando mucho de intenciones, hay demasiados                    

de un embarazo no deseado, el tener un hijo es hermoso  
 pero tenerlo con amor es distinto a tenerlo por  
 obligación, hay mucho que decir pero no me alcanza  
 el papel. Solo recuerda siempre has todo con  
 seguridad y si dudas pensalo, si tienes. No estus solo

Mía, eres muy curiosa pero...  
 Mira primero necesitas tener una buena autoestima  
 para sentirte bien contigo, quererte.  
 Cuando tienes relaciones debes cuidarte porque  
 puedes quedar embarazada, y todavía no quieres un  
 bebe a temprana edad verdad? por eso necesitas  
 cuidarte siempre y si no quieres, que nadie te obligue  
 a hacer nada, vale?

Otra cosa es que debes saber que el amor se da  
 de distintas formas, ya veces se ama a mujer con  
 mujer, hombre con hombre y hombre con mujer  
 nunca debes reírte o burlarte de ellos por que  
 se sentirían mal.

Debes saber que amor no es estar controlando a  
 tu pareja, ni el a ti, si te jalonea, te pellizca, te  
 pega no es amor pequeña y debes terminar con  
 eso, si no confias en alguien puedes contarme a mí,  
 todo lo que te cause dudas o te preocupe.

La menstruación es cuando sangras y eso no te  
 debe preocupar porque es normal.

## ANEXO 6: Páginas, revistas y libros de consulta recomendados

24 horas, (2018). La identidad de género y la orientación sexual. 24 horas. [Blog] Recuperado en línea de <http://www.24horas.cl/tendencias/lapiztorias-la-identidad-de-genero-y-la-orientacion-sexual--2712487#>

¿Qué pasa en el cuerpo de una mujer cuando se excita?, (2018) Women's Health Latinoamerica [Blog]. Recuperado de [www.womenshealthlatam.com/amor-y-sexo/que-pasa-cuando-una-mujer-se-exita/](http://www.womenshealthlatam.com/amor-y-sexo/que-pasa-cuando-una-mujer-se-exita/)

ACTITUDFEM (2015). ¿Los chupetones son peligrosos? Entérate que pueden causar. Excelsior [Blog] Recuperado de <http://www.excelsior.com.mx/de-la-red/2015/11/30/1060517>

ACTITUDFEM (2018). ¿Te duele cuando tienes sexo? Imagen Digital [Blog] Recuperado en línea de [www.actitudfem.com/amor-y-pareja/tu-cuerpo/cuidate/porque-me-duele-tener-sexo](http://www.actitudfem.com/amor-y-pareja/tu-cuerpo/cuidate/porque-me-duele-tener-sexo)

Adés, J. y Lejoyeux, M. (2013). *Las nuevas adicciones: internet, sexo, juego, deporte, compras, trabajo, dinero*. Barcelona. Kairós.

Andromedical (2018). Worldwide Average Penis Size. Unites States. Andromedical men's health medical devices [Blog]. Recuperado de [www.andromedical.com/worldwide-average-penis-size/](http://www.andromedical.com/worldwide-average-penis-size/)

Antonaci, M. (2018). Cinco beneficios de ser amigos antes que pareja. VIX MUJER [Blog]. Recuperado de [www.vix.com/es/imj/13145/5-beneficios-de-ser-amigos-antes-de-ser-pareja](http://www.vix.com/es/imj/13145/5-beneficios-de-ser-amigos-antes-de-ser-pareja)

Aristegui, C. (2016). CDMX, a la cabeza del cambio de sexo. Aristegui noticias. [Blog] Recuperado de [aristeguinoicias.com/1208/kiosko/cdmx-a-la-cabeza-en-cambio-de-sexo/](http://aristeguinoicias.com/1208/kiosko/cdmx-a-la-cabeza-en-cambio-de-sexo/)

Asociación Americana del Embarazo (2018). ¿Puedo quedar embarazada durante mi periodo? EE. UU. [Blog] Recuperado de <http://americanpregnancy.org/es/getting-pregnant/can-get-pregnant-period/>

Barnés, H. (2013). Orgasmos para todos: la neurociencia explica por qué el coito da tanto placer. El confidencial [BLog]. Recuperado de [www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2013-11-12/orgasmos-para-todos-la-neurociencia-explica-por-que-el-coito-da-tanto-placer\\_53006/](http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2013-11-12/orgasmos-para-todos-la-neurociencia-explica-por-que-el-coito-da-tanto-placer_53006/)

Barnés, H. (2013). Tetología: los pechos femeninos explicados por la ciencia. España. El confidencial. Recuperado de [www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2013-08-11/tetologia-los-pechos-femeninos-explicados-por-la-ciencia\\_16230/](http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2013-08-11/tetologia-los-pechos-femeninos-explicados-por-la-ciencia_16230/)

Baskin, L., Sutherland, R., DiSandro, M., Hayward, S., Lipschutz J. y Cuncha, G. (1997). The Effect of Testosterone on Androgen Receptors and Human Penile Growth. The Journal Urology. 58(3) PP 1113-1118. Recuperado de <https://www.jurology.com>

BBC Mundo (2017). Amenorrea: 8 razones que provocan la ausencia de la menstruación y que no son el embarazo. BBC NEWS. [Blog] Recuperado de <http://www.bbc.com/mundo/noticias-40643584>

BBC MUNDO (2018). Las madres que se arrepienten de haber tenido hijos. BBC Noticias [Blog] Recuperado de [www.bbc.com/mundo/noticias-43628645](http://www.bbc.com/mundo/noticias-43628645)

BBC Future (2015). ¿Por qué la culpa hace todo más placentero? BBC Mundo [Blog]. Recuperado de [http://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/01/150102\\_vert\\_fut\\_culpa\\_placer\\_finde](http://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/01/150102_vert_fut_culpa_placer_finde)

Beyebach, M. y Herrero, M. (2010). 200 tareas de terapia breve: individual, familiar y de terapia. Barcelona, España: Heder.

Botero, J. (2010). ETS y SIDA: discriminación social y laboral. [Entrada a Blog] Recuperado de <http://discriminacionbioetica.blogspot.com/>

Campa, M. (2015). Enfermedades de transmisión sexual. México Social [Blog]. Recuperado de <http://www.mexicosocial.org/index.php/blogs/salud-publica/item/881-enfermedades-de-transmision-sexual>

Castel, F. (S.F). Los 13 tipos de aborto y sus efectos psicológicos y físicos. Psicología y mente [Blog] Recuperado de <https://psicologiaymente.net/salud/tipos-de-aborto>

Clínicas de aborto (2017). Aborto para menores de 18 años. Clínicas de aborto [Blog] Recuperado de <https://www.clinicasabortos.mx/aborto-para-menores-de-18-anos>

Clínicas de aborto (S.F.). Precio de métodos anticonceptivos. Clínicas de aborto [Blog] Recuperado de <https://www.clinicasabortos.mx/metodos-anticonceptivos-precios>

Código Penal Federal [Código] (2009.) Artículo 266 [Titulo XV] CAPITULO I Hostigamiento sexual, abuso sexual, estupro y violación.

Cytotec México (S.F). ¿Cómo conseguir cytotec? Pfizer [Blog] Recuperado de [www.cytotecmexico.com](http://www.cytotecmexico.com)

Day One NY (2018, Febrero,9). Sunshine - Don't confuse love & abuse Day One. [Archivo de vídeo] Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=1L6HB97lbrQ>

El popular (24 de marzo de 2018). Sexualidad ¿la masturbación diaria es buena o mala para la salud? El popular. Recuperado de [www.elpopular.pe/actualidad-y-policiales/2015-06-01-sexualidad-es-malo-masturbarse-diario](http://www.elpopular.pe/actualidad-y-policiales/2015-06-01-sexualidad-es-malo-masturbarse-diario)

Embarazo Adolescente (2015, noviembre). Consecuencias físicas, psicológicas, sociales, emocionales y educativas. [Blog] Recuperado de <http://eadolescente8.blogspot.mx/2015/11/consecuencias-fisicas-psicologicas.html>

Estalovski, B. (2000). Adolescencia: Claves Para Una Sexualidad Responsable. Argentina: Grupo Imaginador

Falcon, R. (2005). Casa, inquilino y terremoto. Para Lideres [Blog] Consultado en [www.paralideres.org/VerArticulo.aspx?Idp=3542](http://www.paralideres.org/VerArticulo.aspx?Idp=3542)



Fernández, M. (2018). El hombre se debilita con la salida del semen. Instituto Costarricense de Sexología. [Mensaje de Blog]. Recuperado de [drmauro.com/593-El-hombre-se-debilita-con-la-salida-del-semen.html](http://drmauro.com/593-El-hombre-se-debilita-con-la-salida-del-semen.html)

Fernández, S. (2018). Flujo vaginal blanco lechoso: 6 causas, otros síntomas y recomendaciones de los expertos. [Blog] Recuperado de [ww.flujovaginal.com/flujo-vaginal-blanco-lechoso-6-causas-su-diagnostico-y-algunas-recomendaciones-de-los-expertos/](http://ww.flujovaginal.com/flujo-vaginal-blanco-lechoso-6-causas-su-diagnostico-y-algunas-recomendaciones-de-los-expertos/)

Fundación Luis Pasteur (2016). Métodos anticonceptivos para hombres. Fundación Luis Pasteur. [Blog] Recuperado de [fundacionpasteur.org/metodos-anticonceptivos-para-hombres/](http://fundacionpasteur.org/metodos-anticonceptivos-para-hombres/)

García, Y. (2006). Sistema de tareas docentes para desarrollar una autoestima positiva en los adolescentes de la EIDE “Héctor Ruiz Pérez” a través de las clases de inglés. (Título de diplomado, Universidad de Ciencias Pedagógicas, Cuba) Recuperado de <http://dspace.uclv.edu.cu/bitstream/handle/123456789/2647/yenny%20garcia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

García, A. (2017). Diccionario de la sexualidad vol. 2. Madrid, España. Ana García Sexóloga [Blog]. Recuperado de <http://www.pongamonoscomodos.com/terapia-de-parejas-y-terapia-sexual-en-madrid/>

Gudiño, V. (2015, mayo ,27). Cerebro adolescente y Aprendizaje. Los hijos de los sueños [Blog]. Recuperado de <http://hijosdelossuenos.blogspot.com/2015/05/cerebro-adolescente-y-aprendizaje.html>

Guías de la Salud (2014 mayo). El periodo Menstrual. Center for Young Women's Health, y Boston Children's Hospital. [página web] Recuperado de <https://youngwomenshealth.org/2008/08/21/el-periodo-menstrual/>

Haley, M. (2004). 101 questions about homosexuality. Oregon: Harvest House Publishers

Homosensual (2014). Cómo ingresar al programa Trans de la clínica especializada Condesa. Soy Homosensual [Blog] Recuperado de [soyhomosensual.com/comunidad/programa-trans-de-la-clinica-especializada-condesa/](http://soyhomosensual.com/comunidad/programa-trans-de-la-clinica-especializada-condesa/)

Ibáñez, M. (S.F.). Bolas chinas: Instrucciones de uso. Centrada en ti. [Blog] Recuperado de <https://centradaenti.es/bolas-chinas-instrucciones-de-uso/>

Instituto Nacional de las Mujeres. (S.F.). Estupro: Legislación Penal en las Entidades Federativas. Dirección General de Transversalización de la Perspectiva de Género y Dirección de Seguimiento del Sistema para Prevenir, Atender, Sancionar y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres. Recuperado de [http://vidasinviolencia.inmujeres.gob.mx/sites/default/files/pdfs/cuadros\\_delitos/ESTU PRO.pdf](http://vidasinviolencia.inmujeres.gob.mx/sites/default/files/pdfs/cuadros_delitos/ESTU PRO.pdf)

Jorba, N. (2018). ¿Cuál es fantasía sexual más común de las mujeres? La vanguardia [Blog] Recuperado de [www.lavanguardia.com/vivo/20180328/441983305574/cual-fantasia-sexual-mas-comun-mujeres-nuria-jorba.html](http://www.lavanguardia.com/vivo/20180328/441983305574/cual-fantasia-sexual-mas-comun-mujeres-nuria-jorba.html)

Kiefer, T. (2017). La educación es la regla. El país, Nuevo México. Recuperado de [https://elpais.com/elpais/2017/05/25/planeta\\_futuro/1495728195\\_300168.html](https://elpais.com/elpais/2017/05/25/planeta_futuro/1495728195_300168.html)

Larraín, L., González, M. y Valdés, I. (2012). ¿Qué hacer cuando un amigo o amiga te dice que es gay o lesbiana? Joven confundido [Blog]. Recuperado de [jovenconfundido.com/2012/05/que-hacer-cuando-un-amigo-o-amiga-te-dice-que-es-gay-o-lesbiana/](http://jovenconfundido.com/2012/05/que-hacer-cuando-un-amigo-o-amiga-te-dice-que-es-gay-o-lesbiana/)

Larsson, V. (2018). El arte del sexo anal.: Técnicas y secretos de placer sin dolor. Estados Unidos: Rideo

Lashkari, C. (2017). Condón masculino comparado con condón femenino. News Medical [Blog]. Recuperado de [www.news-medical.net/health/Male-Condom-versus-Female-Condom-\(Spanish\).aspx](http://www.news-medical.net/health/Male-Condom-versus-Female-Condom-(Spanish).aspx)

Lesbicasas (2017, septiembre, 28). Eyaculación femenina o “squirt”. [Archivo de vídeo] Recuperado de [www.youtube.com/watch?v=bRZcj2jHJ-k](http://www.youtube.com/watch?v=bRZcj2jHJ-k)

Malnero, N. (2017, marzo, 10). ¿Qué es la asexualidad? Claves para saber si eres asexual. [Archivo de vídeo] Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=ll2tTnQPpx8>

Maroto, A. (2006). Homosexualidad y trabajo social: Herramientas para la reflexión e intervención profesional. España: Siglo XXI.

Maza, V. (2017). Las ventajas del “perrito”. El Sexodromo, Milenio. [Blog] Recuperado de <http://www.milenio.com/blogs/qrr/las-ventajas-del-perrito>

Morrison, J. (2015). DSM-5: guía para el diagnóstico clínico. México: Manual moderno.

Mulier (2017). “Stealththing” La nueva forma de Abuso Sexual. Mulier [Blog] Recuperado de [http://mulier.ca/stealththing/?subscribe=success#blog\\_subscription-7](http://mulier.ca/stealththing/?subscribe=success#blog_subscription-7)

Muy interesante (noviembre 2015). La diferencia entre VIH y sida. Editorial Televisa [Blog] Recuperado de <http://www.muyinteresante.com.mx/salud/15/11/17/vih-no-es-lo-mismo-que-sida/>

Muy Interesante. (S.F.). Ya existen pastillas anticonceptivas para hombres. Editorial Televisa. [Blog] Recuperado de <http://www.muyinteresante.com.mx/salud-y-bienestar/medicina/18/03/26/iya-existen-pastillas-anticonceptivas-para-hombres-/>

Nacif, J. (2014, julio, 31). ¿Cuál es la edad perfecta para la primera relación sexual? [Archivo de vídeo] Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=kE\\_xWt9q4wQ](https://www.youtube.com/watch?v=kE_xWt9q4wQ)

Nava, A. (2015). La verdad sobre el número de parejas sexuales. Especiales GQ. [Blog] Recuperado de <http://www.gq.com.mx/cuidados/sexo/articulos/debemos-ser-sinceros-o-mentir-sobre-nuestro-numero-de-parejas-sexuales/4760>

Notimex (2009). Sugiere IMS-Jalisco combinar métodos anticonceptivos. Informador. Recuperado de [www.informador.mx/Jalisco/Sugiere-IMSS-Jalisco-combinar-metodos-anticonceptivos-20091229-0139.html](http://www.informador.mx/Jalisco/Sugiere-IMSS-Jalisco-combinar-metodos-anticonceptivos-20091229-0139.html)

Nuñez, I. (2015). Se siente igual con condón. En pareja [Blog]. Recuperado de [www.enpareja.com/salud/Se-siente-igual-con-condon-encuesta-20150929-0002.html](http://www.enpareja.com/salud/Se-siente-igual-con-condon-encuesta-20150929-0002.html)

Oracle (2015). ¿Qué bacterias están asociadas con la carne de res? Pregúntale a Karen [Mensaje de Blog] Recuperado de [https://preguntaleakaren.custhelp.com/app/answers/detail/a\\_id/4181/~/?a\\_id=4181&context=1&language=es&product=Oracle&query=que-bacterias-est%C3%A1n-asociadas-con-la-carne-de-res%3F](https://preguntaleakaren.custhelp.com/app/answers/detail/a_id/4181/~/?a_id=4181&context=1&language=es&product=Oracle&query=que-bacterias-est%C3%A1n-asociadas-con-la-carne-de-res%3F)

Organización Mundial de la Salud (2012). Aborto sin riesgos: guía técnica y de políticas para sistemas de salud. Uruguay: OMS Recuperado de [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/77079/9789243548432\\_spa.pdf;jsessionid=38711330BB293C7AC5E83A52961D5FBE?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/77079/9789243548432_spa.pdf;jsessionid=38711330BB293C7AC5E83A52961D5FBE?sequence=1)

Organización Mundial de la Salud (2014). Manual de práctica clínica para un aborto seguro. Uruguay: OMS Recuperado de [www.paho.org/clap/index.php?option=com\\_docman&view=download&category\\_slug=salud-de-mujer-reproductiva-materna-y-perinatal&alias=412-manual-de-practica-clinica-para-un-aborto-seguro-3&Itemid=219&lang=es](http://www.paho.org/clap/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=salud-de-mujer-reproductiva-materna-y-perinatal&alias=412-manual-de-practica-clinica-para-un-aborto-seguro-3&Itemid=219&lang=es)

Patoja, S. (2015). México, segundo lugar en crímenes por homofobia. Proceso. [blog] México. Recuperado de [www.proceso.com.mx/403935/mexico-segundo-lugar-mundial-en-crmenes-por-homofobia](http://www.proceso.com.mx/403935/mexico-segundo-lugar-mundial-en-crmenes-por-homofobia)

Planned Parenthood (2016). ¿Cuáles son los beneficios de los condones? Planned Parenthood Federation of America Inc. [Blog]. Recuperado de [www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/el-condon/cuales-son-los-beneficios-de-los-condones](http://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/el-condon/cuales-son-los-beneficios-de-los-condones)

Planned Parenthood (2018a). ¿Cómo se usa el anillo vaginal? Planned Parenthood Federation of America Inc. [Blog] Recuperado de [www.plannedparenthood.org](http://www.plannedparenthood.org)

Planned Parenthood (2018b). Orientación sexual y género. Planned Parenthood Federation of America Inc. [Blog] Recuperado de <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/orientacion-sexual-y-genero/genero-e-identidad-de-genero/que-es-la-intersexualidad>

Pinheiro, P. (2018, mayo, 18). Píldora del día después: Como se toma y efectos secundarios. MD Saude. [Blog] Recuperado de <https://www.mdsaude.com/es/2015/10/pastilla-del-dia-despue.html>

Psicopedía (2017). Narcisismo vs Autoestima. Psicopedía: Información y recursos sobre Psicología [Blog]. Recuperado de [psicopedia.org/4739/narcisismo-vs-autoestima-infografia/](http://psicopedia.org/4739/narcisismo-vs-autoestima-infografia/)

Razo, A. y Soria, R. (2014, abril, 18) Lo que hay entre las piernas de Ella Anatomía sexual femenina. [Archivo de vídeo] Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=0cccNg6HaOQ&t=555s>

Razo, A. y Soria, R. (2014, julio, 18) ¿Qué es y cómo se siente un orgasmo? [Archivo de vídeo] Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=mcJvcOdV-Lo&t=431s>

Razo, A. y Soria, R. (2016, abril, 29) Masturbación femenina: técnicas. [Archivo de vídeo] Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=TcHXnpoX2Y4&t=368s>

Rodrigo, A. (2016). Prueba de vitalidad: espermatozoides inmóviles vivos o muertos. Reproducción asistida ORG. [Blog] Recuperado de [www.reproduccionasistida.org/analisis-de-la-vitalidad-de-los-espermatozoides/](http://www.reproduccionasistida.org/analisis-de-la-vitalidad-de-los-espermatozoides/)

RRP Noticias (2014). Infecciones genitales y urinarias en el varón. [Blog]. Recuperado de <http://rpp.pe/lima/actualidad/infecciones-genitales-y-urinarias-en-el-varon-noticia-728740>

Sáez, D. y Fuentes, P. (2010). Neurología y embarazo. Revista Chilena de neuropsiquiatría. 48 (4), 279-291. doi: 10.4067/S0717-92272010000500004

Salud 180 (2018). Efectos secundarios de la pastilla del día siguiente después de dos veces al año. Bienestar 180 [Blog]. Recuperado de [www.salud180.com/salud-dia-a-dia/efectos-secundarios-de-la-pastilla-del-dia-siguiente-mas-de-dos-veces-al-ano](http://www.salud180.com/salud-dia-a-dia/efectos-secundarios-de-la-pastilla-del-dia-siguiente-mas-de-dos-veces-al-ano)

Sanguino, J. (2017). 5 cosas que nadie te dijo de tener sexo sin condón. Cultura Colectiva [Blog]. Recuperado de <https://culturacolectiva.com/estilo-de-vida/riesgos-del-sexo-sin-condon/>

Sarrio, C. (2016). La oración Gestalt: “Yo soy yo y tú eres tú...” Sí, pero no. Terapia Gestalt [Blog]. Recuperado de <http://www.gestalt-terapia.es/la-oracion-gestalt-yo-soy-yo-y-tu-eres-tu-si-pero-no/>

Schwarcz, R., Castro, R., Galimberti, D., Martínez, I., García, O. Lomuto, C., Etcheverry, M. y Quwiruga, M. (2002). Guía para el uso de métodos anticonceptivos. Argetina: Ministerio de Salud de la Nación.

Secretaría de salud (2013). Salud Sexual y Reproductiva para Adolescentes. Gobierno de México. Recuperado de [http://cnegsr.salud.gob.mx/contenidos/descargas/SSRA/SaludSexualyReproductivaparaAdolescentes\\_2013\\_2018.pdf](http://cnegsr.salud.gob.mx/contenidos/descargas/SSRA/SaludSexualyReproductivaparaAdolescentes_2013_2018.pdf)

Sensaciones Loveshop (2017, septiembre, 28) ¿Para qué sirven las bolas chinas? [Archivo de vídeo] Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=4zeZT5INrsw>

SIDASTUDI (2007). Dinámicas que complementan las Acciones Educativas de SIDA. Barcelona España. [Blog] Recuperado de [www.sidastudi.org/resources/doc/091127-10-dinamiques\\_castella-492606124477994323.pdf](http://www.sidastudi.org/resources/doc/091127-10-dinamiques_castella-492606124477994323.pdf)

Silva Herrera, J. (2006). Andropausia. Estado actual y conceptos básicos. Colombia. Universitas Médica 47(1) pp. 17-23

Sokol, Z. (2016). Lo que comemos cambia el sabor del semen y los fluidos vaginales. VICE [Blog]. Recuperado de [www.vice.com/es\\_mx/article/nnp9ng/lo-que-comemos-cambia-el-sabor-del-semen-y-los-fluidos-vaginales](http://www.vice.com/es_mx/article/nnp9ng/lo-que-comemos-cambia-el-sabor-del-semen-y-los-fluidos-vaginales)

Stein, L. (2016). Intimidad masiva: ¿cómo le digo a mi novio que soy bisexual? INFOBAE [Blog] Recuperado de [www.infobae.com/sociedad/2016/10/29/intimidad-masiva-como-le-digo-a-mi-novio-que-soy-bisexual/](http://www.infobae.com/sociedad/2016/10/29/intimidad-masiva-como-le-digo-a-mi-novio-que-soy-bisexual/)

Tejeda, A. (2014). Placer, culpa y etiquetas. Rexpuestas: Educación Sexual para toda la familia. [Blog] Recuperado de <https://www.rexpuestas.com/secciones/notas-al-margen/placer-culpa-y-etiquetas/>

Tu guía sexual (2018) Salmonella. Tu guía sexual [Blog]. Recuperado de <http://www.tuguiasexual.com/salmonella/>

Universidad Alberto Hurtado (2017). Sexo con- sentido. [Figura] Recuperado de [www.facebook.com/135980687047449/photos/a.136010727044445.1073741828.135980687047449/136448877000630/?type=3&theater](http://www.facebook.com/135980687047449/photos/a.136010727044445.1073741828.135980687047449/136448877000630/?type=3&theater)

Valencia, C. (2008). La importancia de la Autoestima. La autoestima [Blog]. Recuperado de [www.laautoestima.com/autoestima-boletin-enero2008.htm](http://www.laautoestima.com/autoestima-boletin-enero2008.htm)

VICE (2016). Probamos condones de sabores para que no tengas que hacerlo. VICE [Blog]. Recuperado de [www.vice.com/es\\_mx/article/xdj7mz/probamos-condones-de-sabores-para-que-no-tengas-que-hacerlo](http://www.vice.com/es_mx/article/xdj7mz/probamos-condones-de-sabores-para-que-no-tengas-que-hacerlo)