DINAMICAS PARA EL DIÁLOGO SOBRE SEXUALIDAD.

Alicia Riera 2021

Asociación Abuso y Maltrato Infantil NO. Galicia

Definiciones del hecho sexual humano.

- **Sexo**: biológico(cromosómico; gonadal)somático, psíquico, fenotípico, de asignación…
- **Sexualidad**: conjunto de relaciones que los individuos establecen entre sí y con el mundo por el hecho de ser sexuados. La sexualidad se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos en forma de actitudes, pensamientos, fantasías, deseos, creencias, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones. Y es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y espirituales.
- **Género:** construcción sociocultural, características (emocionales, intelectuales y de comportamiento) convencionales que la sociedad asigna a las personas como femeninas o masculinas atribuidas a cada uno de los sexos.

amino galicia

La educación sexual implica

- Generar espacios para la participación y para el **debate** respetando las diversas opiniones.
- Aportar **información** científicamente validada, afrontar la **incertidumbre**, y contextualizar todo el conocimiento.
- Incluir intencionadamente el **cuerpo** en las propuestas de aula ya que es uno de los escenarios privilegiados para el aprendizaje, considerándolo parte integral de las diferentes vivencias acerca de la sexualidad. Promover prácticas de **cuidado** de sí mismo y de sus pares, trabajando a partir del conocimiento del cuerpo y la posibilidad de nombrarlo.
- El **respeto** profundo hacia el otro y su singularidad. Reconocer que existen "sexualidades" y no una única forma de sentir y ejercer la sexualidad. Abordar la diversidad en un marco de confianza independientemente de su orientación sexual e identidad de género.

amino
galicia

Qué conseguiremos si trabajamos educación sexual

- la **reflexión** sobre las relaciones interpersonales;
- el fomento de **valores** y **actitudes** relacionados con la afectividad;
- el ejercicio de los **derechos** relacionados con la sexualidad;
- la construcción de normas de **convivencia** y las relaciones **igualitarias;**
- la valoración y gestión de las **emociones** y sus expresiones;
- la **información** básica sobre la dimensión biológica de la sexualidad;
- el conocimiento y cuidado del propio **cuerpo** y el de lxs demás;

amino galicia

72KILOS

amino
galicia

Características de adolescentes y jóvenes con relación a la actividad sexual y las relaciones de pareja:

•**Entre los 12-14 años**: sentimientos y emociones poco elaboradas, escasa relación entre actividad sexual y posibles riesgos.

•**De 15-17 años**: prueban, sienten, dudan..., y pueden hacer demandas concretas. Conocen posibles riesgos pero se sienten inmunes.

•**A partir de los 18 años**: comprenden que la actividad sexual puede comportar riesgos. Mayor capacidad para pedir ayuda y consultar.

Hay muchas **diferencias** individuales y hay que tener en cuenta el contexto de relaciones familiares y sociales por las expectativas que generan. Además, la **percepción** de los riesgos no es la misma, ni tampoco las **habilidades** de comunicación y negociación.

Las **necesidades** puede que sean parecidas pero las **dificultades** a las que se enfrentan y cómo abordarlas dependerá de los recursos personales y sociales que tienen de partida.

COMPORTAMIENTOS **INTERPERSONALES** O TRASGRESORES CON LOS LÍMITES

COMPORTAMIENTOS **AUTOCENTRADOS** Y RESTRICTIVOS

ABUSIVAS O NO, DEPENDIENDO DE SI INCLUYEN UN DESEQUILIBRIO DE PODER Y POR LO TANTO UNA VÍCTIMA

CON AMENAZA O COERCIÓN

CON IDEACIÓN **PLANIFICADA O IMPULSIVA**

GUÍA SOBRE LOS COMPORTAMIENTOS SEXUALES EN NIÑXS Y ADOLESCENTES (KIERAN McGRATH)	
RANGO DE CONDUCTAS SEXUALES DE LAS/LOS NIÑAS/OS (0-12 AÑOS)	
NORMAL	-Conversaciones o chistes sobre genitales, reproducción, …con iguales -Si tú me enseñas yo te enseño…con iguales -Masturbación ocasional sin autopenetración. -Besos, flirteos
BANDERA AMARILLA	-Interés por temas sexuales, especialmente agresivos -Subir y bajar la ropa de otros niños, avergonzarlos con temas sexuales, … -Mantener conversaciones sexuales explícitas o precoces con otros niños -Sucesos aislados de voyeurismo, exhibicionismo, obscenidades, frottage. -Masturbación mutua, en grupo. -Simular juegos sexuales con muñecos o con ropa
BANDERA ROJA	**-Conversaciones sexuales con diferencia de edad significativa** **-Tocar los genitales de otro, obligarlo a enseñar sus genitales** **-Proposiciones sexuales con amenazas verbales, escritas, o uso fuerza** **-Degradarse a sí mismo o a otros con temas sexuales** **-Conductas obscenas repetitivas, interés por la pornografía, frottage** **Masturbación compulsiva, interrumpir tareas para ello** **-Simular coitos con muñecos, otros niños, animales**
BANDERA NEGRA	-Penetración oral, vaginal o anal con muñecos, niños o animales -Forzar el tocamiento de genitales -Simular un coito con otros niños sin ropa -Cualquier herida o daño genital que no pueda explicarse por accidente

amino
galicia

GUÍA SOBRE LOS COMPORTAMIENTOS SEXUALES EN NIÑXS Y ADOLESCENTES (KIERAN McGRATH)	
RANGO DE CONDUCTAS SEXUALES DE ADOLESCENTES (13-18 AÑOS)	
NORMAL	-Conversaciones explícitas con otras/os adolescentes -Obscenidades, bromas, flirteos, insinuaciones -Masturbación, masturbación mutua, juegos amorosos(tocarse) -Relaciones sexuales en relaciones de larga duración
BANDERA AMARILLA	-Obsesión/ansiedad por temas sexuales especialmente agresivos -Interés por la pornografía -Conductas promiscuas -Invadir el espacio corporal -Sucesos individuales o aislados de voyeurismo, frottage, exhibicionismo,…con iguales
BANDERA ROJA	-Masturbación compulsiva -Degradación /humillación/exposición de otros sexualmente -Porno duro (sexualmente agresivo) -Conversaciones sexuales con niños más jóvenes **-Amenazas sexuales explícitas** **-Violencia/agresividad**
BANDERA NEGRA	-Conductas sexuales ilegales -Llamadas obscenas -Voyeurismo/exhibicionismo/frottage -Violencia sexual (bestialidad, ataque, violación,..)

amino
galicia

OBJETIVOS para hoy: motivación, materiales y lenguaje.

OBJETIVOS EN LOS GRUPOS DE TRABAJO

- Expresión y gestión de emociones
- Eliminar temores y ansiedades relacionadas con la sexualidad
- Desarrollar sentimientos de estima personal
- Mejorar habilidades sociales
- Poder resolver con éxito situaciones en cualquier circunstancia

CONTENIDOS DE LAS DINÁMICAS PARA EL DIÁLOGO

- Primera sesiones

Yo, mi cuerpo. Placer

Yo y con el otro. Placer compartido

TÉCNICAS PARA PROMOVER EL DIÁLOGO

FRASES INCOMPLETAS

- VERDADERO O FALSO
- ENCUESTAS
- LISTAS
- Quiz

HISTORIAS INSPIRADORAS

- Búsqueda de soluciones
- DILEMAS
- Metáforas
- canciones

CARTELES CON FRASES PODEROSAS

- DIBUJOS
- POSTERS
- Fotos
- Chistes
- Viñetas

VIDEOS

- BUSQUEDAS EN INTERNET
- periódicos
- DRAMATIZACIONES
- Debate
- reflexión

IMAGINACIÓN

- Visualización.
- Ejercicios de relajación y de respiración

5 SUGERENCIAS

*Importante **empezar** con algo sencillo.(Confianza y tiempos)

* Que se **expresen**.(Reflejar y pedir confirmación)

*Llevad un **diario**.

*Centrarse en lo **positivo**

***Preguntas** clave.

SUPERAR LAS CURVAS DE LA VERGÜENZA
DESPACIO. ES UN CAMINO QUE DOMINARÁS.

NO SUPONGAS NADA.

PRIMERAS DINÁMICAS

QUIZ

1. Dime 3 prácticas sexuales que no sean coito vaginal:
2. Señala la célula reproductora: próstata, óvulo, útero, testículo.
3. En el deseo sexual: los hombres tienen más deseo que las mujeres, siempre están dispuestos; está influido por los roles de quién debe llevar la iniciativa; la testosterona lo incrementa pero es variable y todos tenemos testosterona y estrógenos.
4. En una eyaculación hay millones de espermatozoides pero, cuántos se necesitan para fecundar al óvulo?
5. Si se rompe el condón o se queda dentro de la vagina, qué puedo hacer?
6. El tamaño medio del pene en erección es de:
7. Define brevemente: eyaculación precoz, frigidez..

amino galicia

Lluvia de palabras sobre sexo

- Les pedimos que nombren, con sus palabras, todas las cosas relacionadas con sexo que se les ocurran.
- Esta actividad puede durar mucho dependiendo del grupo.
- Si no se animan empezaremos nosotrxs.., trompa de Falopio, clítoris, menstruación, prepucio, glande, escroto, mamada…. Animando a que participen, con risas por los nervios, vergüenzas y porque habrá cosas que no sepamos y viceversa.. SI SABEN CHISTES QUE LOS CUENTEN..
- PASADO EL REVUELO, buscamos su término técnico, si lo hay, e intentaremos dar una definición y les pedimos que a partir a de ahora se nombren así, para poder dialogar, y se pide respeto en la forma de hablar.
- De paso, vemos si hay dudas en **anatomía**, podemos buscar fotos, podemos hacer un concurso, según lo que surja.

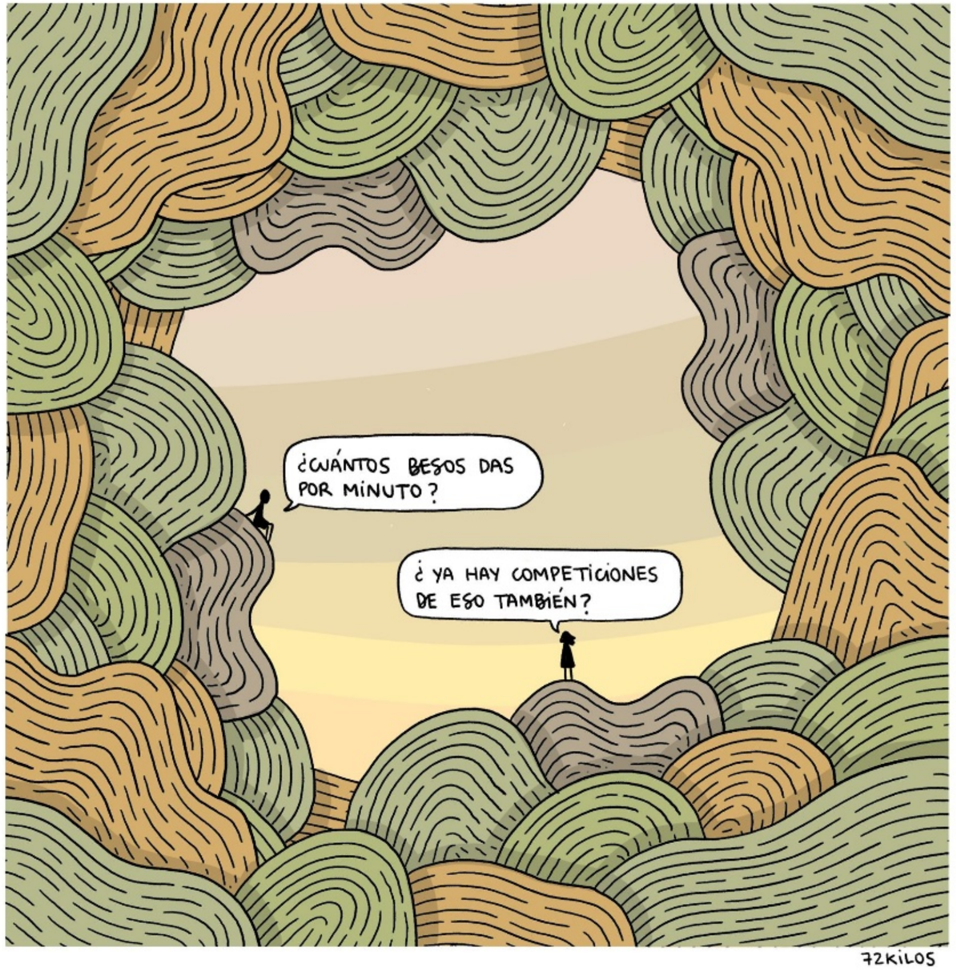
https://www.instagram.com/p/CLM0FbRKFBt/?igshid=3ggonyjsn6yn

EL MANDALORIANO

- Imagina que han establecido contacto con una naves alienígenas y han pedido información a la tierra. Están muy confundidos con tantas formas de comportamiento animal que hay en la tierra.
- Explícale lo que tú crees que deberían saber sobre como nos relacionamos e incluye como nos reproducimos los seres humanos.

….¿Qué hace falta para hacer un/a bebé? ¿Qué hay dentro de los testículos? ¿Cuántos orificios tiene la mujer en su vulva? ¿Cómo se llaman? ¿Qué hay dentro de los ovarios? ¿Qué tiene que pasar para que la mujer quede embarazada? ¿Qué significa placenta o líquido amniótico? ¿En qué parte del cuerpo dentro de la mamá está el feto? ¿Para qué sirve el cordón umbilical? ¿De dónde a dónde va el cordón umbilical? ¿Por qué sabe la mujer cuándo va nacer el bebé? ¿Por qué parte del cuerpo de la mujer sale el/la bebé en un parto? ¿Por qué parte del cuerpo de la mujer sale el/la bebé en una cesárea?¿Siempre que una mujer y un varón tienen una relación sexual, la mujer queda embarazada?¿Todos los embarazos duran nueve meses?....

LO MÁS IMPORTANTE: TRATA A LOS DEMÁS COMO TE GUSTARÍA QUE TE TRATASEN A TI.
72KILOS


¿CUÁNTOS BESOS DAS POR MINUTO?
¿YA HAY COMPETICIONES DE ESO TAMBIÉN?
72KILOS

#Verdad o mentira

- No me voy a contagiar de VIH porque no comparto jeringuillas (se creen INMUNES)
- Los afrodisiacos aumentan el deseo. (alcohol y drogas desinhiben)
- Todas nuestras acciones tienen consecuencia.(de momento no son conscientes de ello)
- Existe una edad adecuada para perder la virginidad (concebir el sexo sólo como penetración)
- El sexo es más excitante en los libros y en las películas (dime cuáles..)
- La masturbación es la primera experiencia sexual de una persona.
- Los espermatozoides pueden vivir dentro del cuerpo de 3 a 5 días.
- Solo el 25% de las veces se llega al orgasmo femenino mediante la penetración, la estimulación del clítoris es más efectiva.
- Si tienes pareja no deberías masturbarte.

amino galicia

YO CON MI CUERPO

Dibujo…. mis órganos sexuales

Solamente dadles esa instrucción y un lápiz y un papel; veremos como dibujan sus genitales externos.. alguno puede que dibuje los internos..

Explicarles que **la piel** es el órgano más grande de cuerpo y con más terminaciones nerviosas y la zona más erógena…por donde nuestros sentidos reciben la información del exterior.

El **cerebro** procesa toda esa información y sentimos placer. El cerebro se encarga de todo, ahí está el órgano más potente. Hablamos también de la **imaginación, fantasías, deseo y placer.**

La sexualidad no está en los genitales… que les quede claro.

- HABLAD DE QUE ES EXCITANTE Y QUE ZONAS NOS GUSTA QUE NOS ACARICEN

HECHOS FASCINANTES SOBRE EL CUERPO

¿Cuál de estos hechos te parece más asombroso e interesante? Subrayar lo que crees que merece la pena conocer, y saber algo más. Buscaremos información en internet sobre el asunto que decidamos y podemos hacer equipos.

- El intestino delgado en el cuerpo humano tiene unos siete metros de largo.
- El desarrollo del esperma tiene lugar en los testículos (que se alojan dentro del escroto). La producción apropiada de esperma requiere una temperatura más baja que la normal que tiene el cuerpo. Debido a que el escroto está ubicado fuera del cuerpo, mantiene esta temperatura más baja.
- Mientras que las mujeres son fértiles solamente unos pocos días de cada ciclo menstrual, los hombres tienen capacidad de fecundar permanentemente desde la pubertad.
- El cuerpo humano produce alrededor de un litro de saliva cada 24 horas.
- Una mujer puede aprender a identificar cuando está ovulando mediante la observación de cambios sencillos en la mucosa que sale de su vagina. De esta forma puede predecir cuándo ,más o menos, va ocurrir su menstruación.
- Más de 50 por ciento del cuerpo humano es agua.
- Cerca del final del embarazo, las articulaciones de la cadera se aflojan. Esto permite que la pelvis se expanda, facilitando que el bebé se mueva a través del área pélvica.
- En raras ocasiones, la mujer libera dos óvulos en vez de solamente uno. Si ambos óvulos son fecundados, se desarrollarán gemelos fraternos (no idénticos). Si un sólo ovulo es fecundado y entonces sufre una división celular extra en una etapa muy temprana, se desarrollarán gemelos idénticos.
- La mayoría de los hombres tienen “sueños húmedos” durante la pubertad.
- El sexo de un feto es determinado por el espermatozoide (del padre), no por el óvulo (de la madre).
- La longitud de sus brazos extendidos es igual a la longitud de todo su cuerpo (estatura).

amino galicia

MI CUERPO

Nuestro cuerpo nos acompaña durante toda la vida, si pudieras qué cambiaría y porqué?

Al terminar se les pide que repitan el ejercicio DELANTE DE UN ESPEJO, que se tomen si tiempo y miren las partes del cuerpo SIN PRISA. ¿Encontraste alguna Diferencia?

Si lo vemos necesario hacemos el árbol de cualidades, entre todos decimos algo bonito de los demás y se lo damos, para que lo guarde y lo lea cuando quiera.

- ME GUSTO COMO SOY FISICAMENTE
- MIS PIERNAS NO ESTÁN MAL
- TENGO UNAS MANOS BONITAS
- MI BOCA ES BASTANTE FEA
- ME GUSTA MI PELO
- TENGO UN CUERPO FEO
- ME GUSTAN MIS GENITALES
- MIS OJOS NO SON BONITOS
- ME GUSTA MI PECHO
- ME ENCANTA MI ROSTRO
- ME AGRADAN MIS NALGAS
- MIS DIENTES SON BONITOS

amino
galicia

LAS EMOCIONES

Cada día sentimos mil cosas y en ocasiones …”no me deja trabajar, y no he dormido bien y es que también tengo hambre” o estoy muy frustrado porque no hizo lo que yo le mandé o me corroe la envidia y estoy de un humor de perros.”...l

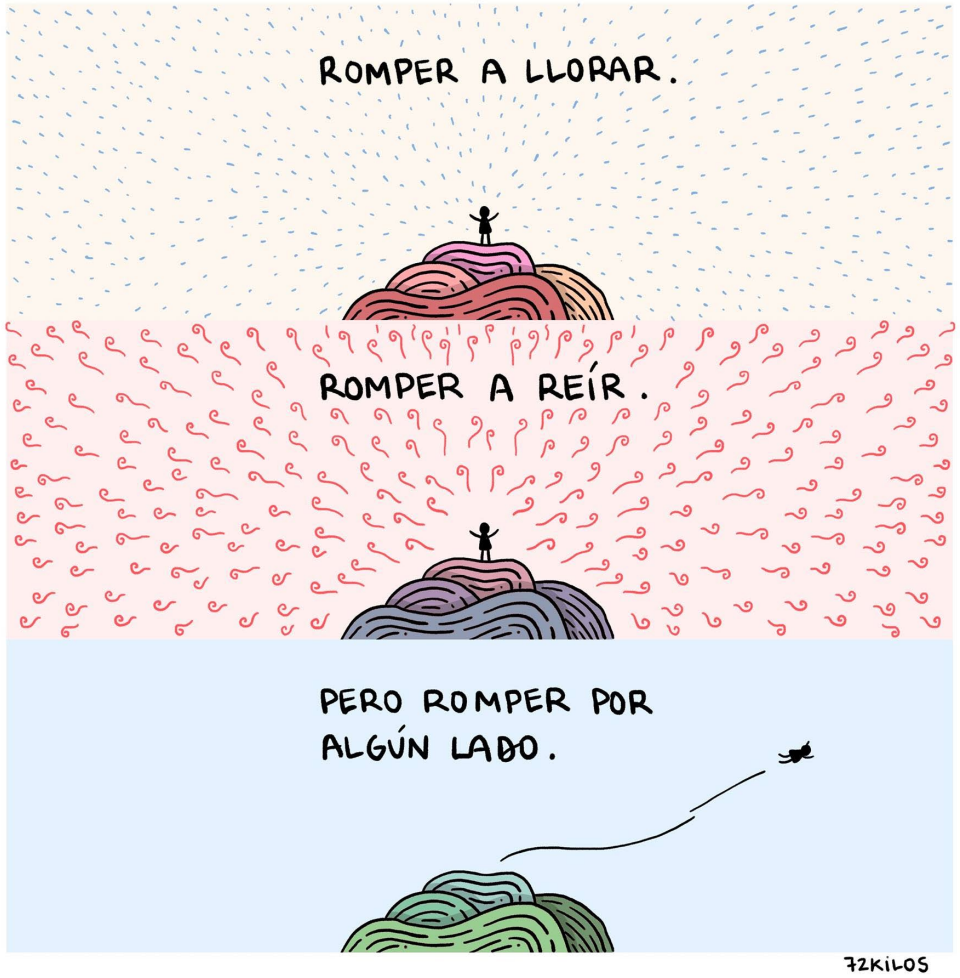
Las emociones nos **inundan**, están en todas nuestras acciones; en mi timidez, en las faltas de respeto, en la impulsividad, en mi capacidad de elección, en mi manera de contestarte ayer, en mi mala actitud en clase y en la buena disposición que muestro en plástica porque me relaja pintar y el profe me gusta como da las clases y los proyectos me parecen interesantes..

*Sabes manejarlas, sabes que son temporales, sabes que son contagiosas?
*Necesitamos un mural o cartel con todas las emociones posibles y que puedan aprenderlas y nombrarlas

*Dime que situaciones te provocan miedo, asco, ternura, alegría, pena, nerviosismo, inseguridad, asombro, culpa, decepción, deseo, envidia, gratitud, ilusión, orgullo, serenidad, soledad, vergüenza, ira, admiración,aburrimiento, alivio..

*Intentad hacer un repaso del día de ayer y apuntad todas las que habéis sentido, desde la mañana a la noche, en su contexto

amino galicia



amino galicia

#Relax a diario

Hay gente que sale a correr, otros escuchan música, otros salen a la naturaleza: playa, montaña, ***¿como te calmas o relajas tu? Escribimos las que nos vayan diciendo y vamos aportando alguna nosotr@s**

Ideas en la pizarra: leer, darse un baño, observar nubes o estrellas, sacar fotos, escribir, salir a caminar, dibujar, cantar, bailar, plantar, ordenar, aprender algo, estar en silencio, moverse más despacio, acariciase, hablar con alguien, apreciar el arte, acariciar una mascota…

Hay muchas técnicas de relajación, meditación y yoga en internet

*Concentrarnos en la **respiración** nos puede ayudar mucho en momento en que las emociones nos desbordan y sentimos ansiedad (acelere) por ejemplo con los ojos cerrados concentrados en la respiración durante 2 minutos, damos varias respiraciones profundas, centrándonos en el presente (ahora mismo no pasa nada de lo que estoy pensando…estoy aquí sentado con estas sensaciones de frío- calor, ruidos externos) y con pensamientos positivos o autointrucciones (“esta emoción es temporal,”” estoy bien ahora, tranquil@”, ”lo estoy haciendo fenomenal”

amino galicia

#Adivina

La vista es quizás el **sentido** más desarrollado, las imágenes nos impactan, desagradan, nos enamoran, todo nos entra por los ojos, pero podemos estimular también los demás.. gusto, olfato, tacto, oído
¿cuáles son tu olores favoritos? olor a pan recién hecho, el mar, la hierba mojada,
y el sabor? Qué texturas no te gusta tocar o sabores comer?¿qué ruido te molesta especialmente?

*Visualización----en la playa :olor del mar, arena en los pies, brisa cálida en el pelo y cara..

***Con los ojos tapados** diferentes ejercicios y juegos sensoriales
En una bandeja diferentes materiales (se puede adaptar a la estación del año en que estemos, hay mil posibilidades para esta dinámica)

Probar: sal-azúcar, uvas, helado, chocolate caliente, limón, galletas
Oler: talco, especias: canela, curry,..)madera, plantas, perfumes
Escuchar: ruidos con cosas cotidianas, papeles, instrumentos, diferentes músicas, poesías, etc
Tocar: suave/áspero, arroz, nueces, pasta de dientes, telas, botones, algodones, piedras, guisantes, cepillo, una pluma, plátano, pelota, plastilina, pompas de jabón

Con tu pareja qué haces para estimular otros sentidos? Los preliminares, las caricias, cosquillas. La penetración parece la meta, porqué? Se termina ahí?
Nuevas sensaciones: masaje de manos o de pies

amino galicia

#Gustos personales

A la mayoría nos gustan las mismas cosas (hacemos una lista en la pizarra con las generalidades….QUE NOS QUIERAN, APRECIEN Y NOS REPETEN) y luego tenemos las cosas más características de cada uno…por ejemplo a mi no me gusta hablar por teléfono.

Y LOS GUSTOS SEXUALES?

Que tipo de persona te gusta? hablad de mitos sexuales y las fantasías, lugares donde estar más a gusto o donde te pueden pillar….cada uno tiene el suyo, algunos les gusta que les chupen las orejas a otros no.

Conocéis gustos peculiares? (ojo, no hay que decir nombres)

Hay alguno que no sea saludable? porqué?

¿alguno que te impida llevar tu vida diaria con normalidad? Dónde ponemos los límites?

La que te puede dañar o dañar al otro, la que te hace sentir incómodo, forzado o fuera de lugar: No sentirse a gusto es la primera señal, ahí hay que parar.

Que hablen ellos y generar debate.

amino galicia

- **# la caja de limones**

- Esta actividad se puede hacer con otras frutas como naranjas o manzanas. Entrega un limón a cada uno y pide que lo miren atentamente para detectar las diferencias. Junta todos los limones y colócalos en una caja para que cada uno encuentre el suyo. Seguramente lo harán sin problema. A continuación, pela los limones, los pones en la caja y les piden que los busquen de nuevo.
- La idea es enseñar que todas las personas son iguales en su interior, que no importan las diferencias externas. Todos queremos lo mismo, que nos quieran y a veces hacemos “cualquier cosa” por amor, por sentirnos aceptados, por ser populares…tirar del hilo…
- Todos vemos, pero no todos observamos lo mismo” BUSQUEMOS QUE NOS HACE IGUALES Y DIFERENTES.
- Rétales a que encuentren cinco cosas que tengan en común y cinco cosas que les diferencien a todos/as. No será fácil, seguramente les cueste mucho menos encontrar cinco similitudes que cinco diferencias
- Video sobre diversidad sexual

https://www.youtube.com/watch?v=1QbTZYiQ6BA

“No es fácil ser adolescente porque . . .”

“Como no todos podemos ser estrellas de cine, me queda ser simpático”

¿Hay ciertas **presiones** que lxs jóvenes sienten para tener una determinada apariencia?

- ¿Son realistas esas **apariencias** deseadas para la mayoría de nosotros, o son idealizadas?
- ¿Cómo se sienten las personas si no alcanzan ese ideal?
- ¿Cuáles son algunas acciones que la gente hace con el fin de ajustarse a las imágenes idealizadas de lo que es atractivo? Por ejemplo, ¿con su pelo? ¿su piel? ¿su figura corporal? *[Escriba las respuestas en el pizarra.]*

*Analizar en grupo: cuales son dañinas y cuáles pueden ser divertidas, cuales culturales, cuales sólo para mujeres?,¿de dónde vienen estos ideales de belleza?

Someterse a dietas extremas o ejercicio/Bronceado o blanqueado de la piel
Aplicación de maquillaje, henna, o esmalte de uñas/Perforación corporal, cicatrización o tatuaje
Rasurarse o depilarse/Alisar, rizar o pintarse el pelo/ Cirugía cosmética extrema/
*Introducimos tema pornografía y las imposiciones de cuerpos perfectos e iguales y exigencias sobre determinadas prácticas y roles estereotipados y humillantes para la mujer…

Video diferencias porno y sexo real
https://www.youtube.com/watch?v=IpaabDdQNO8

#Todos recibimos mensajes..

Introducir el tema con las **presiones** externas que sufrimos todxs, por ser alto/bajo, feo/guapo, gordo/delgado…
Se les entregan unos post its y se les da la siguiente instrucción:
Escribid mensajes emitidos por la sociedad **hacia los jóvenes**, por los anuncios, por sus familias, sus amigos por ejemplo, del tipo:

-Un novio debería controlar a su chica, está bien ser celoso -Los hombres no lloran, las mujeres si -Hay que ceder a todas las presiones de la pareja para que nos quiera -Ten cuidado con quedarte embarazada’	-Eres una puta por estar con tantos chicos -Todo el mundo lo ha “hecho” ya menos tú -Eres un machote porque está todas por ti -Si me quieres, demuéstramelo. -No estropees la primera vez con un condón

Una vez escritos los mensajes, los pegamos en la pizarra y les pedimos que los vayan despegando diciendo **cómo se sienten** y cómo se podrían matizar o decir de otra forma, si es posible.
Video mensajes que reciben los hombres a lo largo de su vida y otro sobre mujeres ”be a lady, they said”:
https://www.youtube.com/watch?v=eKWSXBJIpyo
https://www.youtube.com/watch?v=d2o0CiANBVg

amino galicia

amino
galicia

ROLES DE GÉNERO1

Pedirles que compartan un recuerdo de algún momento en el que notaron que los trataron diferente debido a su sexo; y recuerdan sus sentimientos acerca de esas experiencias, por ejemplo…me dejaron entrar gratis en la discoteca por ser una chica.

*Dinámica de buscar en anuncios mensajes sexistas Y MICROMACHISMOS durante unos días.

• Algunas características de los hombres y las mujeres son **biológicas**. Por ejemplo, solamente el hombre puede ser padre; solamente la mujer puede dar a luz o amamantar…. Cuales más?

• Pero la mayoría de las características asociadas con ser hombre o mujer están determinadas **socialmente**— no con base en la biología. Algunos ejemplos comunes de lo que la gente asocia con ser hombre o ser mujer..(en la siguiente diapositiva) me falta alguno, me sobra alguno?

¿Como son ahora los roles a nivel pareja?
Uno abnegad@(le aguanta de todo) otro gamberr@(al saberse querido, no piensa en su pareja)
Uno sumis@, el otro dominante..¿como encontramos el equilibrio?

amino galicia

ROLES DE GÉNERO2

ROLE	
Ser hombre	Ser mujer
Ser fuerte físicamente	Ser considerada
Ser inexpresivo emocionalmente	Ser callada/ser sumisa
Predador sexual	Ser conversadora
Ser homosexual	Ser una buena comunicadora
Ser exitoso financieramente	Estar bien arreglada
Estar a cargo de una familia	Ser fuerte emocionalmente
Ser sereno/atractivo	Ser bien organizada
Ser padre	Ser buena en varias tareas a la vez
Ser orgulloso	Ser práctica
Ser poderoso	No ser violenta
Ser atlético	Ser modesta
Ser valiente	Tener un cuerpo curvilíneo
No tener miedo de la violencia o de usar la violencia	Ser físicamente más débil que un hombre
Ser gracioso	Ser cariñosa
Ser leal a los amigos	Ser madre

#Consentimiento

Hay contactos físicos, como las cosquillas, los besos o los abrazos, que a veces nos gustan y otras, no. O depende de quien nos las haga, el momento o el lugar

* ¿Qué otras formas de demostrar el cariño conocemos? Hablamos de intimidad

*¿Cuándo nos gusta que nos abracen, nos den besos o nos hagan cosquillas? ¿Cuándo no?

*¿Qué podemos hacer cuando alguien nos quiere dar un beso, un abrazo o una caricia y nosotros/as no queremos?

*¿Qué debemos hacer si tenemos ganas de dar un beso o hacer cosquillas a un amigo o una amiga, y esa persona no tiene ganas?

*ACEPTAMOS EL NO? Como llevamos la frustración y el rechazo lo aceptamos?

*Y CÓMO SABEMOS QUE NOS QUIEREN? y si nos quieren demasiado, o queremos demasiado, cuando es acoso? Mandarle 50 whatsapps o 100?

*Si nos controlan las redes ¿nos quieren más?¿qué son relaciones tóxicas y dependientes?

Video sobre consentimiento sexual:

https://www.youtube.com/watch?v=bTfH73sPsrs&t=2s

amino galicia

#Las frases incompletas

son MUY útiles, dan mucho de que hablar cuando están poco habladores y se pueden hacer por escrito y anónimas, del tema que elijáis o mezclar varios… salen prejuicios y creencias limitantes

1. Cuando veo a un hombre o mujer homosexual yo …
2. Mi mayor miedo en el sexo es….
3. Me gustaría recibir reconocimiento social porque..
4. Quiero que mi pareja…
5. No permitiría el chantaje emocional porque
6. Cuando veo bulling yo…
7. Si mi pareja me abandona yo…
8. Cuando me emborracho…
9. Mis amigos dicen de mi…
10. Pienso que las personas transexuales …

amino galicia

#Malos entendidos

Hay comportamientos que aumentan (o perjudican) la **comunicación** y, en ocasiones, **no los tenemos en cuenta**. Estamos comunicando a todas horas, con gestos, posturas aunque no digamos palabras.

Instrucción: Observad a los demás y ,si les interesa el tema, haced una pequeña investigación sobre el tema.

*Cuando tienes una relación ¿haces caso a su lenguaje corporal? A lo mejor no me dijo que “no” , que parase con palabras pero su cara, su gesto o su postura te dice que no o al contrario, las pupilas se dilatan y nos sincronizamos. Hablad aquí del **mito** cuando dicen que no quieren decir que si y sobre el consentimiento..

Comportamientos no verbales:
Fruncir el ceño/ mostrar sorpresa, alegría, tristeza..
Mostrarse indiferente, mirar el techo o el cielo/
Resoplar/ Empujar/ Abrazar
Mover su cabeza como si dijera “no o si”/
Mirar hacia otro lado o moverse, mostrarse aburrido o desinteresado, bostezar/
Mantener contacto visual o no mantenerlo/
Poner caras/reírse, burlas ofensivas
Inclinarse un poco hacia quien habla para mostrar que usted está escuchando.
Ofrecer una sonrisa o una palmada en la espalda/
Gestos con los dedos(pulgar en alto u otro gesto” que te den”)

amino galicia

YO CON EL OTRO

EMOJIS…

En esta dinámica necesitaremos el póster de emociones con los nombres porque los emojis del teléfono vienen sin nombre.

Ejemplos de situaciones, cómo te sientes tu cuando y cómo crees que se siente el otr@

1. Tu novi@ te presiona para que le mandes fotos eróticas/Tú presionas a alguien..
2. Te insultan por redes sociales/ Tú insultas..
3. Dices algo hiriente sobre otr@ para sentirte gracios@ e importante/Dicen algo..
4. Te llaman por un mote que no te gusta/ Llamas…
5. Provocas un rumor falso sobre alguien/ Provocan un rumor falso en el instituto
6. Un amig@ cuenta un secreto tuyo/ tú cuentas el secreto…
7. La persona que te gusta te ignora…/ si lo haces tú
8. Comienzas a gritos una discusión/ Comienzan a gritos…

También podría hacerse un role-playing con situaciones cotidianas con lo que pasa **después** de la situación, cuando estás solo..cómo reaccionas?lloras, te enfadas..

#Y SI DE REPENTE···

Imagina que se difunden imágenes tuyas desnud@ o un video con contenido sexual, lo suben a las redes sociales y habla todo el mundo de nosotrxs ¿cómo me sentiría?

*No lo soportaría, creo que haría cualquier tontería
*Me daría igual, me es indiferente lo que la gente piense sobre mí
*Me gustaría, estoy bien orgulloso de mi cuerpo y mis habilidades
*No me gustaría pero en una semana se habría pasado el revuelo….

¿a quién acudirías, qué harías? ¿quién podría ayudarte?
¿Conoces algún caso de alguien que haya pasado x eso?

Explicarles que esto es un delito penado por ley, incluso compartirlo, aunque tú no tengas nada que ver. Las fotos y videos se quedan en la nube para siempre y son imposibles de borrar en su totalidad ; siempre quedara alguna copia….

Ahora el mundo virtual es un segundo mundo, donde no todo es lo que parece.. ¿dónde ponemos los **límites**? Que hablen ellos. Hablad sobre el Instagram: yo confieso, yo me lío..los directos, tik tok, u otras redes que utilicen.

Video sobre la huella digital
https://www.youtube.com/watch?v=KzahZqZPwLc

amino galicia

#...y comieron perdices

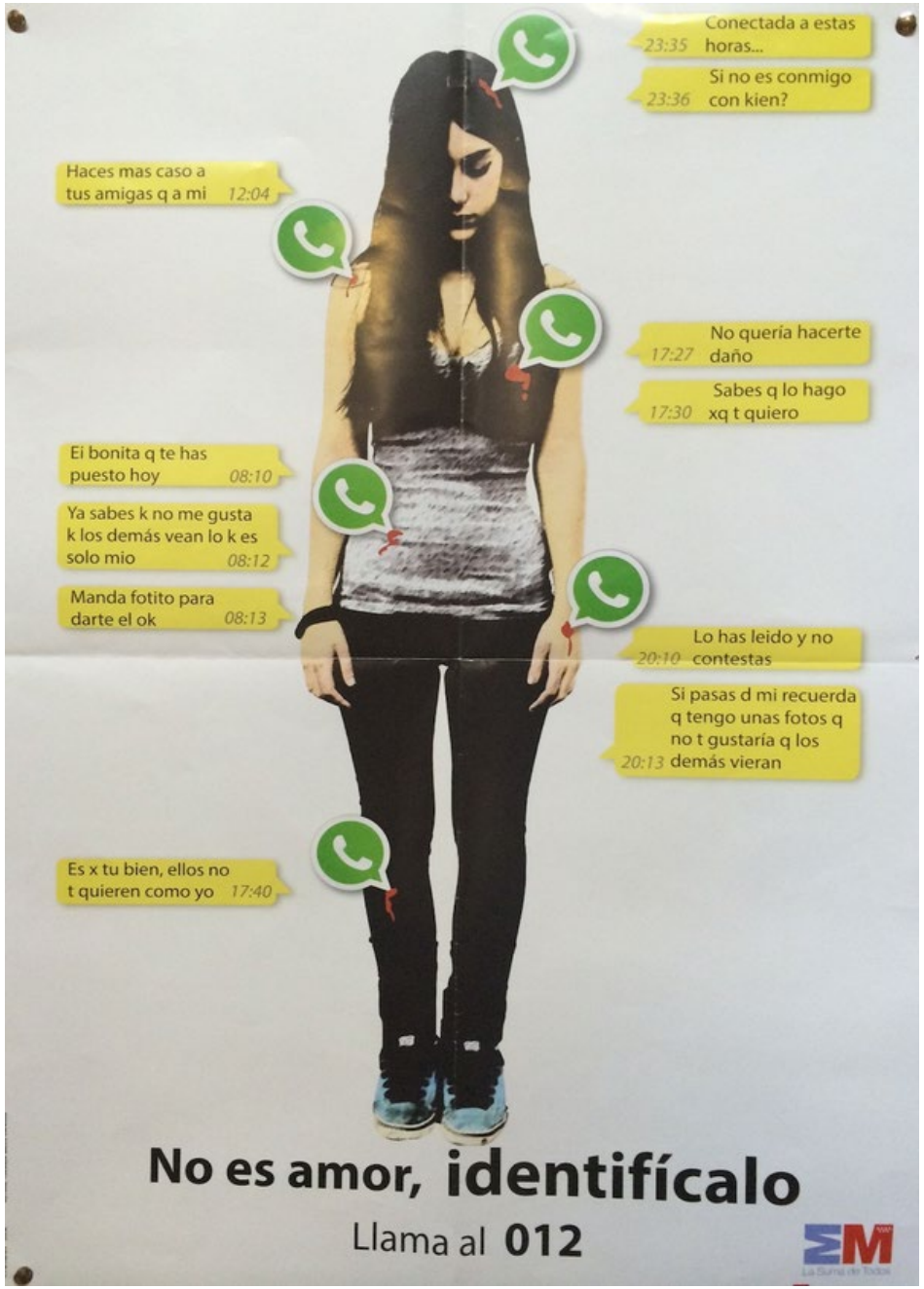
De dónde vienen nuestros **ideales** de pareja? (amores trágicos como romeo y Julieta)
De las pelis? De las canciones? De nuestras familias? ¿es importante la fidelidad para mi?
*Ejemplos de amores románticos y lista de ingredientes…….”tiene que ser….y además..”
Así, muchas conductas que **pueden parecer** románticas y amorosas, en realidad tienen la intención de controlar y dominar a otra persona, o sea que son conductas violentas En muchas ocasiones, reconocer esta violencia no es tan sencillo, ya que suele disfrazarse de “amor”, por lo que no cuestionamos y aguantamos el abuso del poder que una persona ejerce sobre otra porque pensamos que “todo vale porque es por amor”.

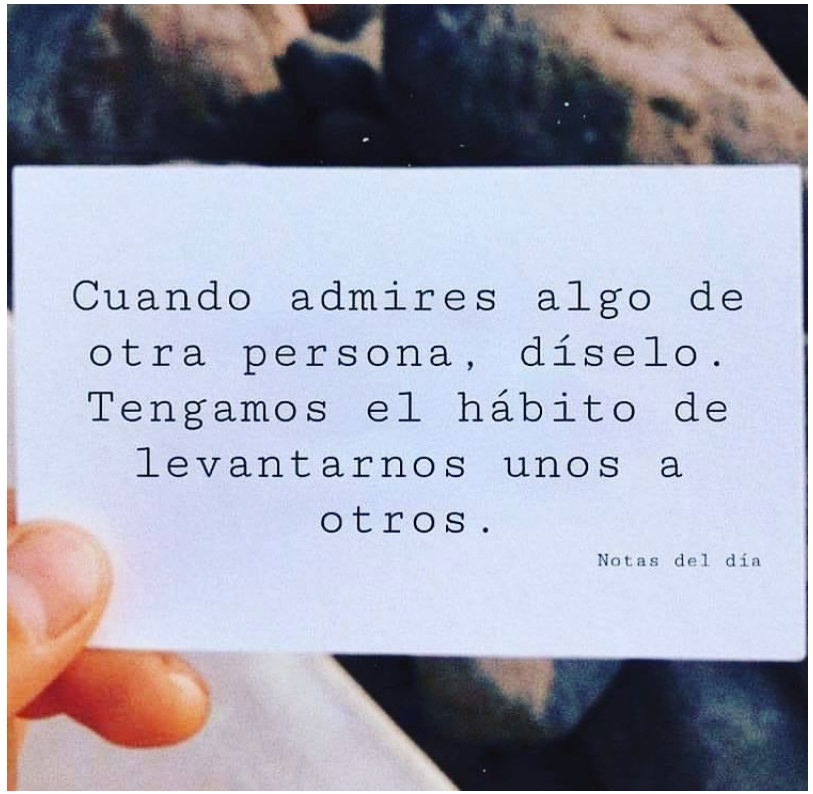
Tal vez ayude poner algún ejemplo.. No solamente están los celos, hay muchas ideas más que pueden parecer románticas y que detrás de ellas está el **control y el abuso de poder**, algunas de estas ideas son:
***Buscad alguna canción que incluya estos temas…**

1. Amar es sufrir
2. Por amor podemos perdonar todo y mientras haya amor todo se supera
3. Si amas de verdad estarás dispuesta a ceder en todo
4. Las personas “violentas” pueden cambiar por amor
5. Los celos son una muestra de amor
6. Si encuentras a tu alma gemela, ésta cubrirá todas tus necesidades, te hará feliz y no necesitarás nada más.

Video sobre amor romántico
https://www.youtube.com/watch?v=bF6dt3VXQaw

amino galicia


Conectada a estas horas... 23:35
Si no es conmigo con kien? 23:36
Haces mas caso a tus amigas q a mi 12:04
No quería hacerte daño 17:27
Sabes q lo hago xq t quiero 17:30
Ei bonita q te has puesto hoy 08:10
Ya sabes k no me gusta k los demás vean lo k es solo mio 08:12
Manda fotito para darte el ok 08:13
Lo has leido y no contestas 20:10
Si pasas d mi recuerda q tengo unas fotos q no t gustaría q los demás vieran 20:13
Es x tu bien, ellos no t quieren como yo 17:40
No es amor, identifícalo
Llama al 012


Cuando admires algo de otra persona, díselo. Tengamos el hábito de levantarnos unos a otros.
Notas del día

#Respect Darling

De momento no podemos leerle el pensamiento a nadie, así que hay que explicitarlo**..¿cómo notas qué alguien te respeta?¿Qué nos gustaría que hiciese nuestro compañer@ para hacernos sentir mejor?**
Algunos ejemplos…de necesidades
1.Que nos escuchen sin juzgar, con atención y sin el teléfono en la mano.
2.Que no nos regañen o no nos griten.
3.Que nos entiendan…y cómo muestro comprensión?
4.Que nos ayuden sin darnos soluciones.; ”tienes que, debes de”..como se hace esto?
5. Que nos ignoren y nos dejen en paz un rato…como lo pido para no ofender?

*Cuando nos tratamos con respeto las relaciones entre las personas son mejores. Imagínate funcionar sin respeto en las relaciones cotidianas.
*Explicar como una baja autoestima nos puede llevar a aceptar todo tipo de conductas “por amor” por pensar que el otro está en lo cierto y no tenemos valor; también como una alta autoestima puede mejorar nuestras actitudes ante la vida y cómo aumenta nuestra capacidad para luchar por lo que queremos y para relacionarnos bien con los demás.

***Cuando fue la última vez que has tenido una conducta sexual irrespetuosa?¿y que la han tenido contigo?**
Rétales a hacer una **cadena entre ellos con acciones de respeto durante un día** o un role playing para enriquecer la dinámica (escuchar, no interrumpir, no hacer burla, no juzgar, valorar al otro, disculparse, dar las gracias….) y las cosas a evitar (insultar, gritar, ignorar, burlarse de otro compañero o compañera)

amino galicia

#Dramatizaciones cortas en parejas

Situaciones:

1. Tu novio te dice que no le gusta que te pongas falda corta y que no debes hacerlo más.
2. Tu novia te dice que no puedes hablarle a tu exnovia porque a ella le cae muy mal.
3. Tu novio te pide amablemente que no veas a tu mejor amigo por que él se siente celoso y no sabe de lo que es capaz si un día se siente peor.
4. Acabas de empezar una relación y tu novia te pide que no le digas a nadie que está juntos porque le da vergüenza.
5. Estás muy contenta porque te ofrecieron un buen trabajo que te deja tiempo para seguir estudiando y tu novio te pide que no lo aceptes porque tendrán menos tiempo para verse.
6. Has estado pensando en terminar tu relación de pareja y tu novia te dice que si la dejas se va a matar.
7. Tu novio te pide por favor que recibas un paquete en tu casa, te explica que no puede decirte qué contiene pero que confíes en él y que si de verdad lo quieres, se lo guardes por un tiempo hasta que te lo pida.
8. La mejor amiga de tu novia se fue a vivir lejos, ella está triste por eso, tu tienes muchas ganas de salir y piensas que eso puede hacerla sentir mejor, la invitas al cine pero ella te dice que se siente mal y no tiene ganas de salir, que mejor se queden en casa a ver una película, a ti no te gusta mucho el plan.

En relaciones de pareja hay conflictos y discusiones pero hay que ser capaz de expresar sentimientos y pensamientos, negociar y resolver los conflictos de manera adecuada.

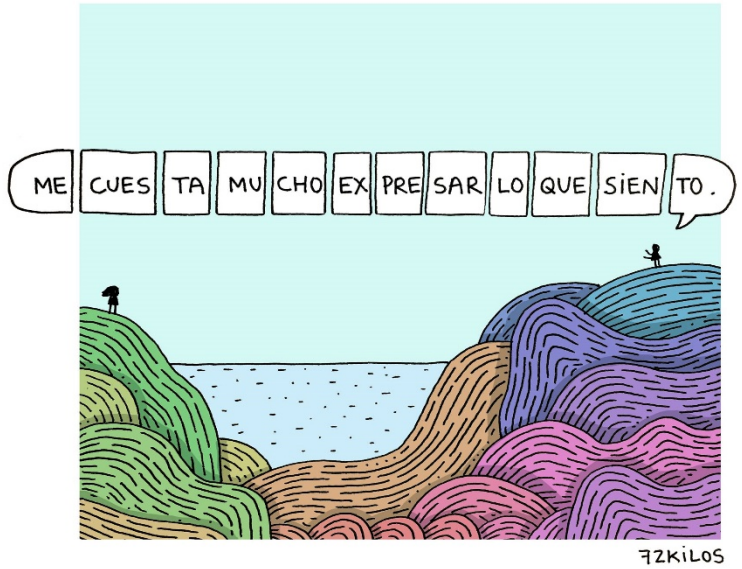
El abuso es violencia. En sexualidad ni se usa ni se abusa.

Vídeo de Pepa y Pepe, la escalera cíclica hacia la violencia:
https://www.youtube.com/watch?v=IpaabDdQNO8

amino galicia

Si tienes que forzarlo, no es tu talla.

(Aplicar a anillos, pantalones, zapatos, relaciones, amistades,...)



#Imagina cómo es su vida

Se les asigna una **fotografía** que contenga una imagen vinculada con diferentes formas de vivir y ejercer la sexualidad, diferentes familias.

Por ejemplo, dos hombres besándose, dos mujeres casándose, un viudo, una madre soltera, una persona trans, niños/as con sus dos padres o sus dos madres, otra sin hijos, etc.

Les decimos: “A partir de la imagen creen la historia de las personas que aparecen en la foto, pensando en quiénes son, dónde viven, qué hacen, cómo se conocieron, qué cosas buenas les han sucedido, cuáles han sido sus problemas, cómo ha sido y es su vida y cómo ha sido y es su vida sexual.

amino galicia

LA FIESTA

NECESITAMOS: Cinco tarjetas de color para cada participante y tarjetas de presentación (post-it o etiquetas adhesivas)
Asignar a cada uno un código de color que indica la existencia o no de ITS –infecciones de trasmisión sexual.(el grupo rojo ha de ser el más numeroso).No deben saber qué significa cada código.
Rojo: Sano/ Verde: Clamidia/ Blanco: Herpes genital/ Naranja: Sífilis/ Azul: VIH

Se pedirá a cada participante que escriba en la tarjeta de presentación (post-it) su nombre y cinco características que le identifiquen, gustos y aficiones y se la peguen en el pecho.
Indicar que caminen la habitación leyendo las tarjetas de presentación de los compañeros, escogiendo a 4 personas que les gusten por sus características.
Una vez escogidas deben preguntar **si quieren** intercambiar tarjetas con él o ella. (no es necesario intercambiarlas todas).
Debemos insistir en que no se trata de conseguir muchas tarjetas sino de intercambiar las tarjetas según las características personales y nuestros deseos de relacionarnos.
Conduciremos el debate para reflexionar sobre que muchas veces la elección de las personas con las que mantenemos relaciones sexuales está basada en lo que **observamos**, con lo que nos gusta a primera vista y lo que queremos que los demás vean de nosotros y veremos lo sencillo que es coger una ITS y cómo se extiende la infección ¿cuántas veces nos hemos puesto en situación de riesgo? *Podemos incluir otra tarjeta amarilla con embarazo no deseado

TAMBIÉN REPASAREMOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS POR ENCIMA: hormonales, barrera, definitivos y a ver qué sale de los naturales…

amino galicia

#EL SEMÁFORO

Necesitamos: tres circunferencias de **cartulina** de color rojo, amarillo y verde y tarjetas con situaciones descritas.
Nos sitúanos en círculo como siempre y cada uno lee la tarjeta que le ha tocado y la deposita en el círculo correspondiente;las prácticas sexuales que son **saludables(verde**), son problemáticas o de **riesgo(amarillo**) ,y son de **abuso (rojo).** Se comentan entre todos y se genera debate…

*Se hacen tarjetas con situaciones que nos parezcan relevantes y en las que haya habido conflictos entre ellxs.
Algunos ejemplos de situaciones pueden ser: “Un adolescente mira fotos de mujeres desnudas para masturbarse”, “Un chico obliga a su novia de igual edad a mantener relaciones sexuales”, “Una joven observa pornografía todos el día perdiendo el interés por hacer otras cosas”, “Dos jóvenes tienen relaciones coitales sin protección” ,“Dos adolescentes varones deciden ser novios y se acarician sexualmente”, “una joven tiene relaciones sexuales a su novio para que le haga lo que ella quiere” “Un adulto decide chantajear a un adolescente con video o fotos de contenido sexual”, ”una joven insulta y es agresiva en un chat”, **”un joven molesta a diario a los demás con juegos sexuales y no sabe parar”**

#PUES…TE DIGO LO QUE PIENSO

*Aprender y practicar un modelo para comunicarse en una **situación de conflicto** de pareja con claridad y respeto.

*Por ejemplo practicar la manera dejar a una relación, ¿cómo nos gustaría a nosotros que nos dijesen que se acabó? ; o al revés, ¿cómo comenzamos una relación? ¿y un rollo?

Cuando tú _____ (comportamiento específico)
Yo me siento _____ (una emoción)
Me gustaría que _____(conducta deseada)

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- *Guía sobre los comportamientos sexuales en niños y adolescentes. Pautas a seguir por padres y tutores. Kieran Mc Grath. Valencia, 2010*

- *Material didáctico para la educación sexual en centros de menores. Mercedes García Ruiz (Coordinadora Grupo de Trabajo) Asturias, 2015*

Gracias por vuestra atención.

Gracias a 72 kilos por sus viñetas

DUDAS Y ASESORAMIENTO ***ariera@cop.es***

amino galicia