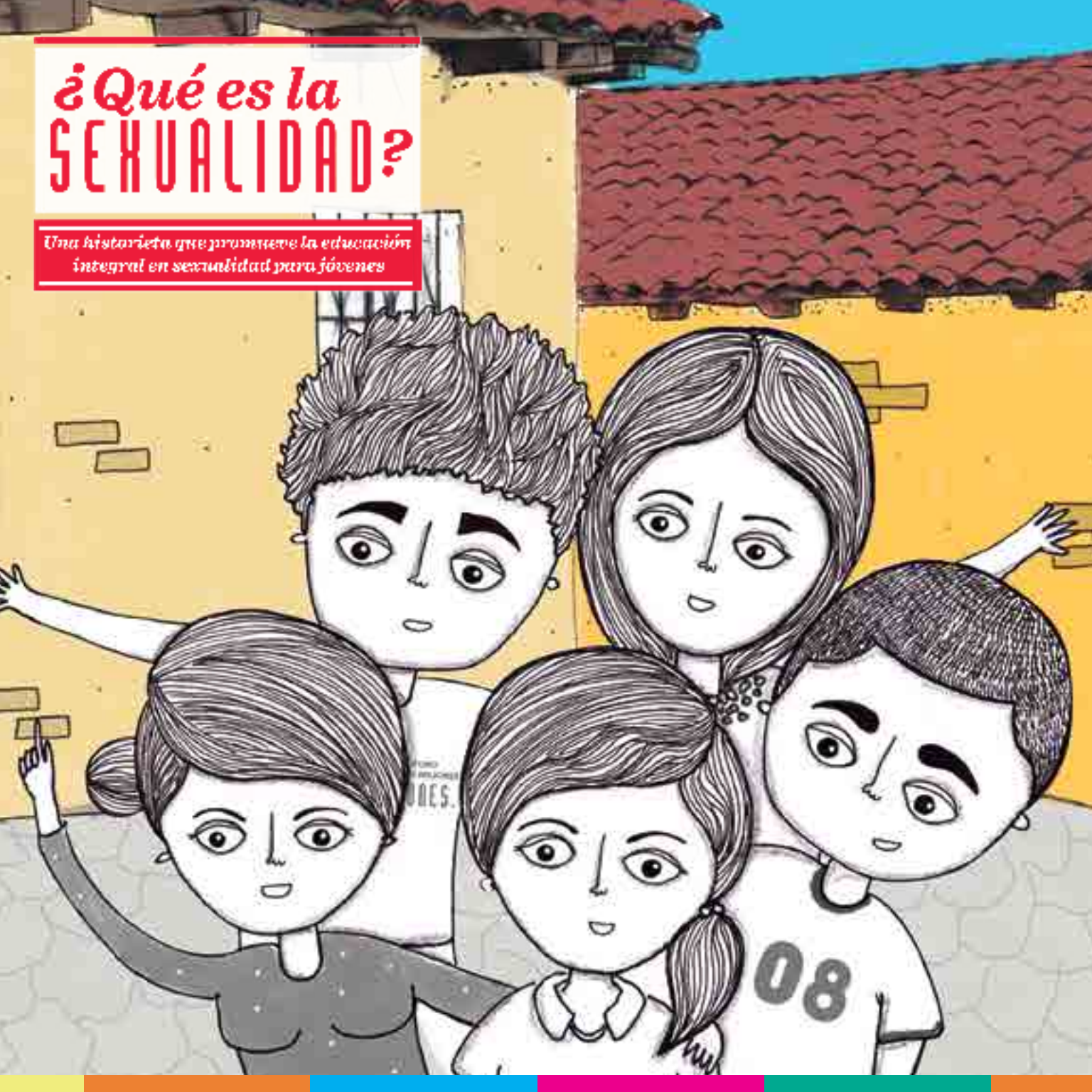
¿Qué es la SEXUALIDAD?

Una historieta que promueve la educación integral en sexualidad para jóvenes



¿Qué es la SEXUALIDAD?

Una historia que promueve la educación integral en sexualidad para jóvenes

Este material fue elaborado en el marco de la Estrategia de Educación Integral en Sexualidad y Prevención de la Violencia en el Ministerio de Educación MINEDUC. Este cómic forma parte de la serie "Educación Integral en Sexualidad y Prevención de la Violencia para el diálogo con jóvenes sobre sus planes de vida".

Guatemala 2015. La presente publicación se realiza en el marco del Programa de País de UNFPA 2015-2019, en apoyo al Ministerio de Desarrollo Social (MIDES) para la implementación de la Educación Integral en Sexualidad en ámbitos no formales, como respuesta a las prioridades del Gabinete Específico de la Juventud.

Cooperación y asistencia técnica:
Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA)
Organización de las Naciones Unidas para la Educación, las Ciencias y la Cultura (UNESCO)

Texto base: Mgtr. Carolina Naranjo Hernández

Coordinación editorial
Licda. Cecilia Alfaro Quesada
Mgtr. José Roberto Luna
Mgtr. Lucía Verdugo Urréjola
Mgtr. Nelly Castillo Estrada

Corrección de texto:
Lic. Pablo de la Vega

Diseño gráfico e ilustración:
Mgtr. Pedro Méndez
Licda. Diana Perén

Los textos incluidos en esta publicación no reflejan necesariamente las opiniones de UNFPA y UNESCO. Este documento es para distribución general. Se reservan los derechos de autoría y se autorizan las reproducciones y traducciones siempre que se cite la fuente. Queda prohibido todo uso de esta obra, de sus reproducciones y traducciones con usos comerciales.

2
••

Presentación

Como jóvenes tenemos muchas preguntas, curiosidades e intereses por saber y conocer más sobre qué es la sexualidad. Algunas de esas preguntas tienen que ver con nuestro propio cuerpo: ***¿cómo son mis órganos sexuales y cómo funcionan? ¿qué cambios experimenta mi cuerpo?***

Otras, sobre cómo nos relacionamos con los demás a través de lo que somos: ***¿quiero tener novio o novia? ¿cuándo quiero tenerlo? ¿cómo quiero que sea esa relación? ¿qué espero de mi pareja? ¿puedo hablar de sexualidad con mis papás? ¿qué aprendo en mi comunidad sobre educación en sexualidad? ¿y en la escuela? ¿puedo preguntarle a mi maestro o a mi maestra mis dudas?***

Conocer nuestra sexualidad nos toca profundamente desde lo que somos hasta la forma en que nos relacionamos con los demás y con el mundo que nos rodea; la forma en que somos, sentimos, pensamos, hacemos y nos relacionamos.

Todas las respuestas que buscamos nos dan claves importantes para decidir qué queremos de nuestros futuro y cómo imaginamos que será nuestra vida, ayudándonos a tomar importantes decisiones que vayan dando forma a nuestro propio *plan de vida*:

¿Qué me gustaría estudiar?
¿En qué quisiera trabajar?
¿Qué lugares deseo conocer?
¿Me gustaría formar una familia?
¿Cuándo quisiera hacerlo?
¿Quiero tener hijos e hijas?
¿Cuándo quiero tenerlos?
¿Cuántos me gustaría tener?

Preguntarnos acerca de nuestro pasado, presente y futuro, ayuda a conocernos, a cuestionar lo que somos y a reflexionar sobre lo que queremos ser. En este viaje de descubrimiento, acompañaremos a Ixmucané, Ixchel, Carlos, José, Luisa, Mateo y Atli'n, reflexionando sobre la educación integral en sexualidad.

¡Únete a ellos y a ellas en la búsqueda de las respuestas para construir tu propio plan de vida!

Competencias del CNB

Antes de comenzar nuestra lectura, *¿qué competencias del Curriculum Nacional Base trabajaremos?* Veamos un poco qué habremos puesto en práctica al finalizar el cómic:

- ***Área de Comunicación y Lenguaje:***

Seremos capaces de argumentar y exponer nuestro punto de vista a cerca de distintos temas y de relacionarlos con nuestras propias experiencias. También podremos mostrar nuestras ideas dialogando con los demás.

- ***Área de Ciencias Naturales:***

Nos conoceremos mejor al conocer con mayor profundidad nuestro cuerpo y su funcionamiento.

- ***Área de Ciencias Sociales:***

Podremos adentrarnos en nuestra historia y en nuestro contexto para convertirnos en ciudadanos activos y motores de cambio en el desarrollo de nuestro país y de nuestra comunidad.

- ***Área de Expresión Artística:***

Seremos capaces de expresar y comunicar nuestras ideas, emociones y sentimientos a través de diferentes manifestaciones artísticas como el teatro, la danza, la música y las artes plásticas.

- ***Área de Productividad y Desarrollo:***

Exploraremos y generaremos creativamente soluciones para resolver problemas y necesidades de nuestra comunidad a partir de la información y de los recursos de nuestro entorno.

- ***Área de Educación Física:***

Impulsaremos el cuidado de nuestra salud y de nuestro cuerpo para llevar un estilo de vida saludable y sostenible con el medio ambiente.

1

AMOR Y RELACIONES *de pareja*

Hace algún tiempo que José y Luisa reflexionaron sobre qué tan bien conocemos a los que nos rodean y aprendieron que todos somos diferentes y tenemos derecho a serlo.

En ese aprendizaje, ambos están en búsqueda de comprender los sentimientos que se generan en ese conocimiento del otro.

Acompañemos a Luisa y a José en ese viaje de descubrimiento del amor.

En esta ocasión, nuestros amigos viajarán desde la capital para visitar a su amiga Ixmucané, y asistir juntos al

"Encuentro de Jóvenes sobre Educación Integral en Sexualidad"

En este nuevo viaje al conocimiento les acompañarán Atli'n y Mateo, los hermanos pequeños de Ixmucané y de Carlos.

Jóvenes y adolescentes, hace tiempo que se preguntan qué es la sexualidad.

¡acompañémoslos en su recorrido!

Hace algún tiempo que Luisa y José se preguntan ¿qué es esa nueva emoción que sienten cuando se miran y que les hace sentir mariposas en el estómago?

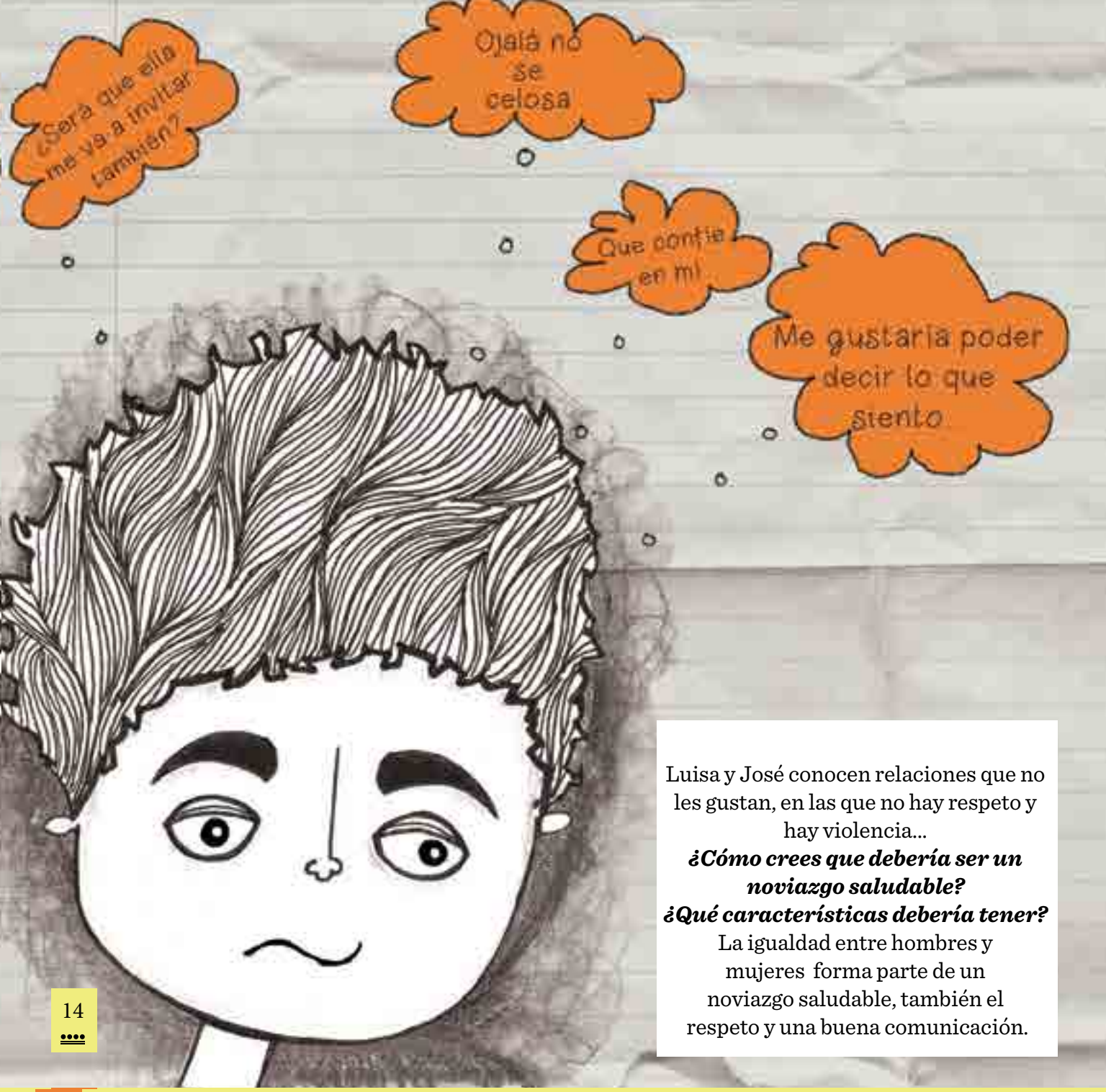
¿qué puede significar lo que están sintiendo?

¿Alguna vez te has preguntado cómo te ven los demás?

Las personas tenemos cualidades y defectos, y aunque a veces nos esforzamos por agradar, la mejor forma de que nos valoren es valorarnos.

Nuestros amigos y amigas conocen y aprecian nuestras cualidades, a veces, son características que tenemos en común y que nos unen, y otras, que nos diferencian, pero que nos complementan.

¿Qué será esta emoción nueva que José y Luisa están experimentando?
El amor, la amistad y las relaciones sexuales implican distintas emociones que contribuyen a que una persona se sienta bien consigo misma... pero,
¿Se atreverán a decirse que se gustan?



Luisa y José conocen relaciones que no les gustan, en las que no hay respeto y hay violencia...

¿Cómo crees que debería ser un noviazgo saludable?

¿Qué características debería tener?

La igualdad entre hombres y mujeres forma parte de un noviazgo saludable, también el respeto y una buena comunicación.

Si nos encontramos en una relación abusiva en la que una de las partes no trata bien a la otra,
¿qué podemos hacer?
Contar lo que sucede a alguien cercano y de nuestra confianza que nos pueda apoyar para salir de ese noviazgo en el que se nos está haciendo daño, sin ponernos en riesgo.

Creando mi *plan de vida*

Conocer, nuestras cualidades y defectos, es muy importante.

¿Conoces cuáles son tus cualidades?
¿Y tus defectos?
¿Qué crees que podrías hacer para corregir esos defectos?

Aceptarnos como somos nos ayuda a valorarnos, y así tener una autoestima saludable.

¿Qué puedes hacer para mejorar tu autoestima?

Ya hemos visto que Luisa y José querrían ser novios.

¿Y tú?

¿Has pensado tener una relación de noviazgo?
¿Cuándo te gustaría tenerla?
¿Cómo te gustaría que fuera la otra persona?
¿Qué características te parece que serían importantes y te gustaría que tuviera esta relación?

2
LAS
ETAPAS
de la vida

Ahora ya sabemos que somos seres con emociones, las cuales forman parte de cómo nos relacionamos con el mundo, pero...

¿Qué más conocemos de nosotros y nosotras?

¿Vamos cambiando en las diferentes etapas de la vida?

Y si es así...

¿Qué papel juegan nuestros cuerpos en la sexualidad?

En el primer día del Encuentro, el grupo de amigos y amigas van a escuchar una plática sobre los órganos sexuales masculinos y femeninos.

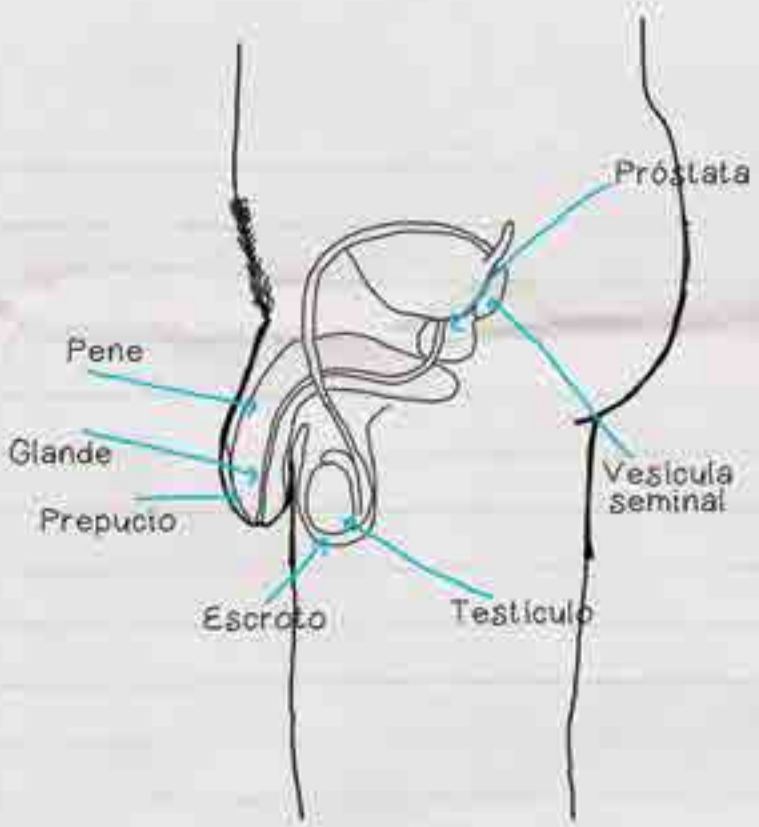
Mateo y Atli'n escuchan a la joven educadora y miran los posters que muestran los órganos sexuales sin entender nada.

¿Conoces cómo son nuestros órganos sexuales por dentro y por fuera?

Para entender todos lo cambios que vivirás muy pronto, es importante que conozcas cómo son tus órganos sexuales y cómo funcionan. También es natural sentir curiosidad por conocer cómo son los órganos sexuales del sexo opuesto.

Sabías que en los hombres desde la pubertad los testículos producen continuamente espermatozoides, que son los responsables de la fecundación.

Órganos sexuales del hombre



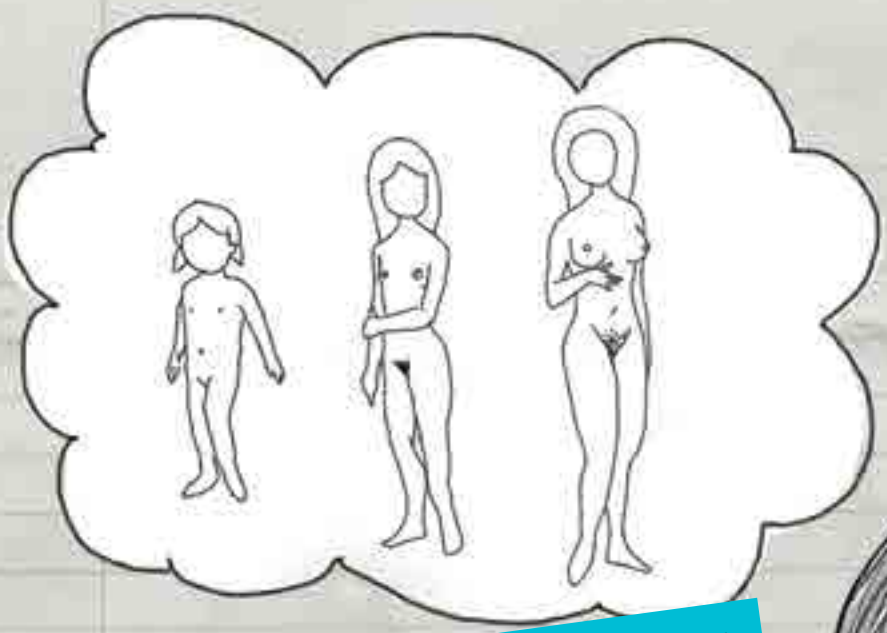
Órganos Sexuales de la mujer

¿Cómo cambia mi cuerpo?

¿Que más me puede pasar?

Y cuando mi cuerpo cambie...
¿podré tener bebés?

Cuando te miras en el espejo, puedes ver cómo tu cuerpo va cambiando. Dejará de ser el de una niña y pasará a ser el de una mujer. Igualmente, los cuerpos de los niños experimentarán cambios que los transformarán en cuerpos de hombres. Todos esos cambios se producen en nuestros cuerpos al principio de la adolescencia en la etapa llamada ***pubertad***.



Aparece vello en las axilas

Crecen los senos

Aparece la menstruación

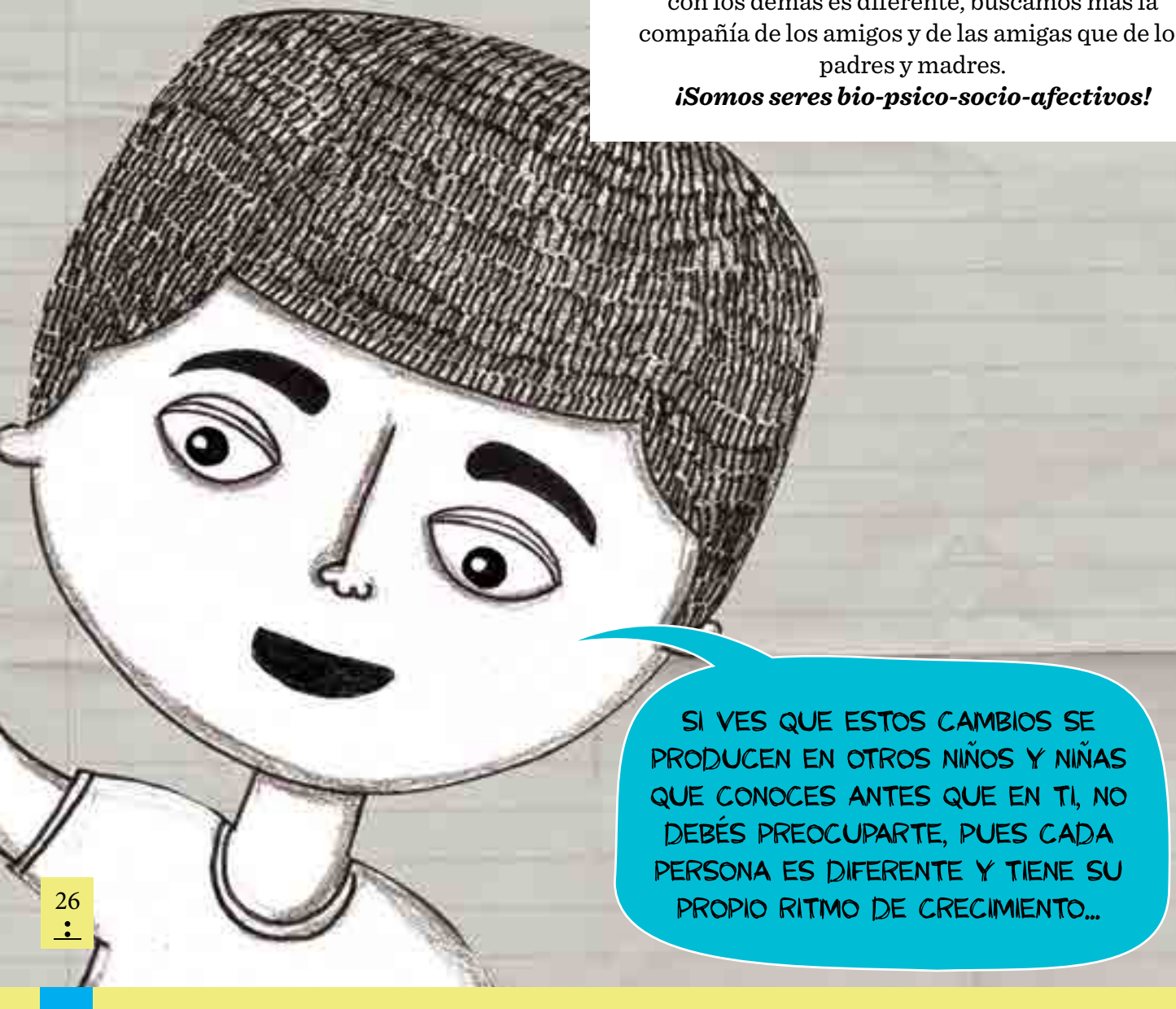
Se afina la cintura y se ensanchan las caderas

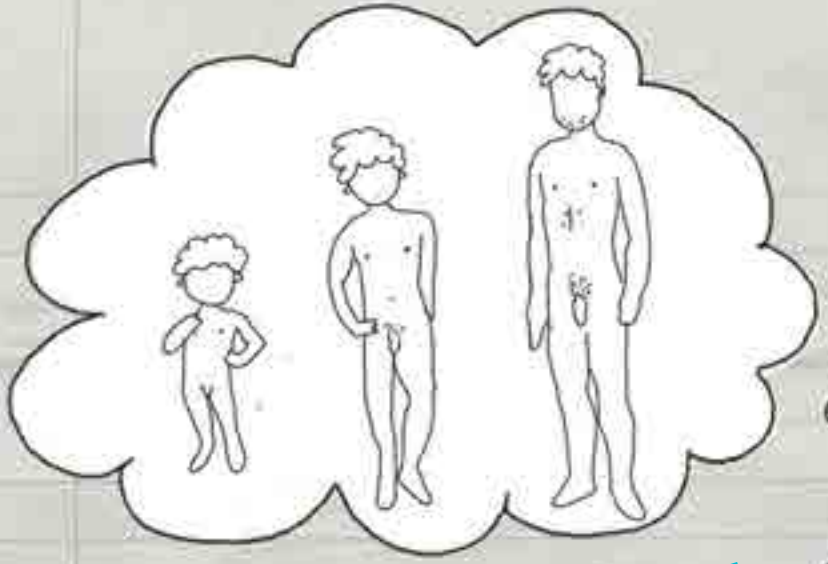
Cambia la voz

Podría tener bebés

En la adolescencia no sólo nuestro cuerpo cambia, también descubrimos y reflexionamos sobre emociones que experimentamos. Nuestra manera de pensar y comprender el mundo cambia, te sientes más adulto que niño. También la forma de relacionarnos con los demás es diferente, buscamos más la compañía de los amigos y de las amigas que de los padres y madres.

¡Somos seres bio-psico-socio-afectivos!





Me cambia la voz

Crece barba y bigote

Crece pelo en el pecho y en las axilas

Crece el vello púbico

Crecen los testículos y el pene

Podría tener bebés

¿Y SI NUESTROS CUERPOS NO SON TAN BELLOS COMO LOS DE LOS POSTERS?

Nuestro cuerpo es sólo nuestro y de nadie más, es el único que tenemos y por eso debemos amarlo y cuidarlo.

Todos los cuerpos son diferentes y hermosos, aceptarnos tal y como somos nos hace más bellos que nadie.

Creando mi *plan de vida*

Conocer nuestro cuerpo nos ayuda a tomar decisiones sobre nuestra sexualidad y sobre nuestra reproducción.

¿Quiero tener un bebé?
¿Cuándo me gustaría tenerlo?

Hasta que lo tenga...

¿Qué me gustaría estudiar?
¿En qué quisiera trabajar?
¿A dónde me entusiasmaría viajar?
¿Qué lugares desearía conocer?
¿En qué me gustaría utilizar mi tiempo libre?

Te proponemos que realices un pequeño esquema de aquellas cosas que desearías hacer antes de plantearte formar una familia.

3

ROLES DE GÉNERO, CULTURA Y *sexualidad*

La televisión, laradio, los periódicos, el internet, las películas... todos los medios de comunicación nos muestran imágenes que se refieren a la sexualidad, y a menudo ideas distorsionadas e irreales de lo que e s. También imágenes sobre lo que significa ser hombre y ser mujer.

¿Qué tan real es lo que nos mu estran los medios?

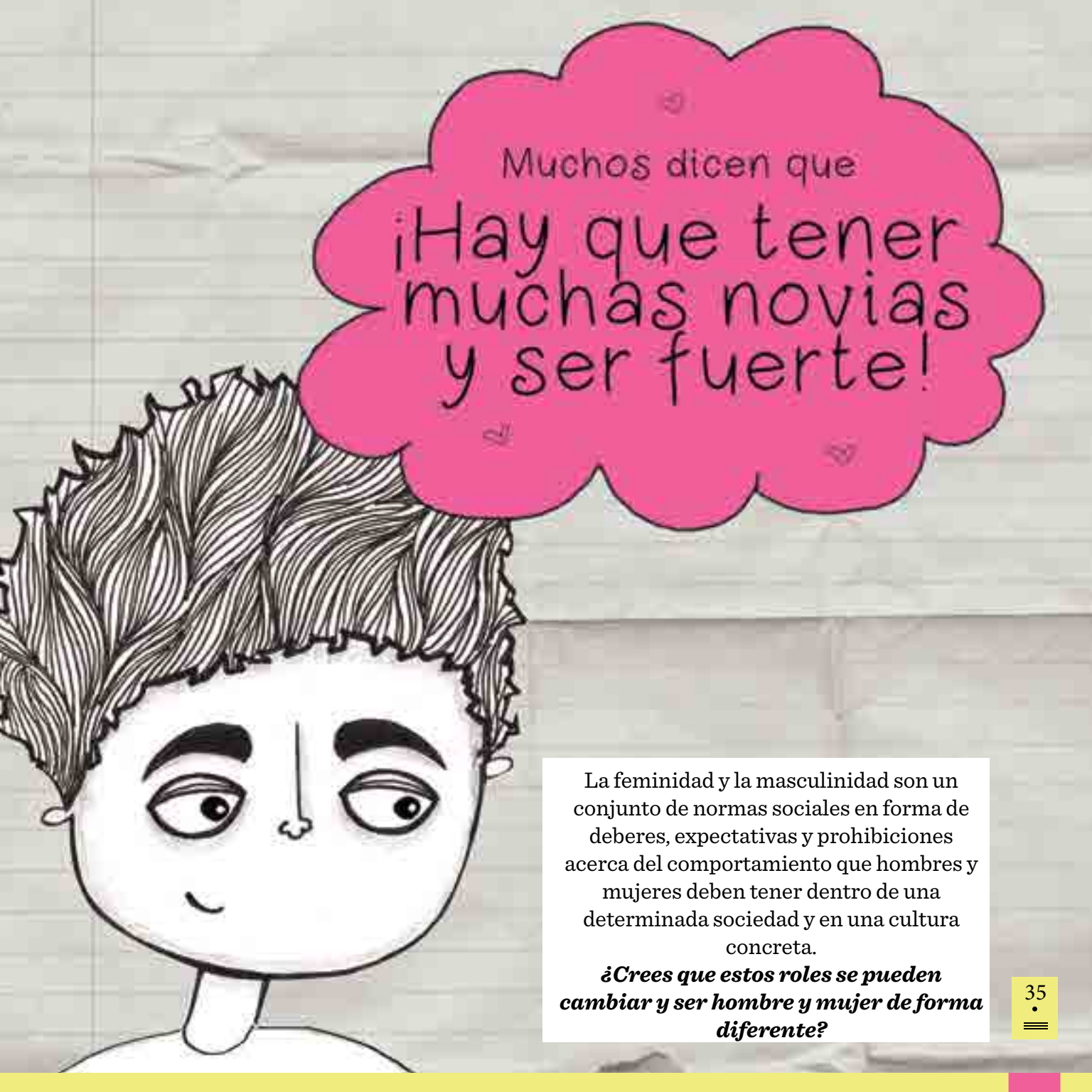
Acompañemos a Carlos y a José por un lado, y a Ixchel, Luisa e Ixmucané por otro, en sus análisis de los medios de comunicación.

Ya en la casa tras el segundo día del Encuentro, Carlos y José descansan en el sofá viendo una película. De repente, en un anuncio en la televisión aparece una mujer casi desnuda y posando de manera sensual.

A veces en los medios de comunicación vemos a las mujeres representadas como objetos y mercancías en venta. Las representan como seductoras, dependientes, frágiles, incluso poco inteligentes.

Los hombres son representados como fuertes, valientes, poderosos, que tienen que ganar siempre... pero...

¿qué tan reales son estas representaciones? ¿somos las mujeres y los hombres realmente así?



La feminidad y la masculinidad son un conjunto de normas sociales en forma de deberes, expectativas y prohibiciones acerca del comportamiento que hombres y mujeres deben tener dentro de una determinada sociedad y en una cultura concreta.

¿Crees que estos roles se pueden cambiar y ser hombre y mujer de forma diferente?

PERO ESO ERA ANTES, AHORA LOS JÓVENES PODEMOS SER HOMBRES DE UNA MANERA DIFERENTE

Expresar nuestras emociones

Saber cocinar y cuidar la casa para ser independientes y autónomos

Cuándo tengamos hijos e hijas, disfrutar con ellos siendo papás cuidándolos y amándolos

Al día siguiente, reunidos comentan...

¿QUÉ ES LA SEXUALIDAD?

Cuando hablamos de sexualidad nos referimos tanto al sexo propiamente dicho, como al género y a nuestra identidad, a los afectos y amores, al erotismo y también a la reproducción; todo lo cual se expresa en creencias, actitudes, actividades, prácticas, pensamientos, fantasías y deseos.

¡MIRÁ QUÉ CHAVA TAN BONITA!
QUÉ PELO TAN LARGO Y BRILLANTE

La sociedad y los medios de comunicación imponen modelos de belleza que resultan casi imposibles de alcanzar. Si nos comparamos con esos patrones veremos afectada nuestra autoestima haciendo que no valoremos cómo somos, y sobre todo, que pensemos que nuestros cuerpos no son atractivos.

Tenemos que querernos, cuidarnos y aceptarnos tal como somos.

¡NADA DE ESO!
TODAS Y TODOS SOMOS PERSONAS ÚNICAS, IRREPETIBLES, ESPECIALES Y DEBEMOS VALORARNOS COMO SOMOS

Creando mi *plan de vida*

Tras analizar los mensajes que nos da la sociedad y la publicidad sobre las representaciones de los hombres y de las mujeres, expresemos nuestras propias opiniones:

¿Cómo me reconozco y me valoro?
¿Qué mensajes he recibido que me hacen valorarme positiva o negativamente?
¿Cómo influye estas ideas en quien quiero ser en el futuro?
¿Cómo valoro a los demás?
¿Qué buscamos en un muchacho o en una muchacha?

Te proponemos que realices un pequeño esquema de aquellas características que consideras importantes en ti mismo y en otras personas.

4

VIH e ITS, prevención, del embarazo en *adolescentes*

A menudo escuchamos sobre los riesgos de contraer una infección por VIH y otras infecciones de transmisión sexual, pero...

¿Cómo vivir nuestra sexualidad de forma sana, segura, saludable y responsable?

¿Cómo podemos prevenir embarazos en la adolescencia?

Sigamos a Ixchel, Luisa, Carlos, Ixmucané y José en sus reflexiones en búsqueda de respuestas a estas preguntas.

En el tercer día del Encuentro, las amigas y los amigos asisten a una conferencia sobre qué es el VIH/Sida y otras Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).

EL VIH SE PUEDE TRANSMITIR POR TENER RELACIONES SEXUALES SIN PROTECCIÓN
PERO NO SÓLO ASÍ, TAMBIÉN POR COMPARTIR OBJETOS PUNZANTES O CORTANTES QUE HAYAN ESTADO EN CONTACTO CON SANGRE INFECTADA COMO JERINGUAS, AGUJAS DE TATUAR...
DECISIONES.
ES IMPORTANTE DECIDIR QUÉ TIPO DE PRÁCTICAS SEXUALES QUEREMOS REALIZAR Y CUÁLES NO, Y SOBRE TODO CUIDARNOS Y PROTEGERNOS

El VIH no se adquiere por compartir cubiertos, beber del mismo vaso, abrazarse, tocarse, besarse, toser, estornudar, compartir un lugar de trabajo o utilizar el mismo baño.

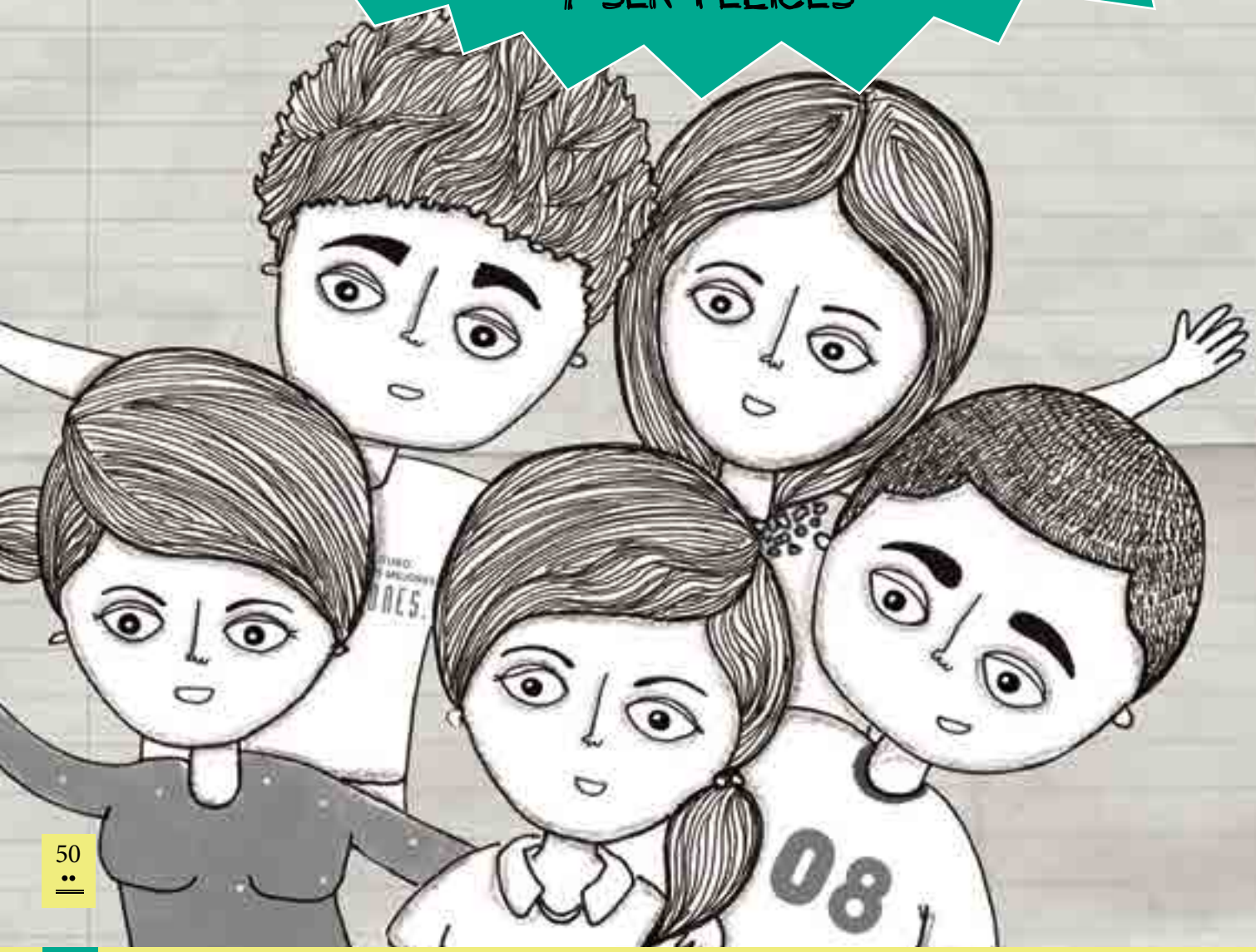
HAGAMOS UNA SOCIEDAD MÁS INCLUYENTE DONDE HAYA LUGAR PARA TODOS Y PARA TODAS CON RESPETO Y DIGNIDAD.

¡ESO ES LO QUE QUEREMOS!

El uso correcto de condones te protege frente a la infección por VIH, otras ITS y embarazos no deseados.

Cuando decidas, como parte de tu plan de vida, iniciar el ejercicio de tu sexualidad, usar condones u otros métodos anticonceptivos puede protegerte a ti, a tu pareja y a tu familia.

VIVIR UNA SEXUALIDAD SANA, RESPONSABLE Y LIBRE DE VIOLENCIA DEBE FORMAR PARTE DE NUESTRO PLA DE VIDA PARA DESARROLLARNOS Y SER FELICES



Creando mi *plan de vida*

Es importante aprender a elegir libremente y decir que no. Existen algunas ideas que pueden poner en riesgo nuestro bienestar y seguridad. Analicemos las siguientes ideas y discutamos por qué si o por qué no son adecuadas para tomar decisiones que garanticen nuestra salud, libertad y bienestar:

A veces pensamos que si de verdad nos aman y amamos a la otra persona no es necesaria la protección.

Pensamos que si le decimos a nuestra pareja "no quiero" o "no haré nada sin protección", provocaremos un conflicto y ya no nos querrá más.

El amor no está reñido con la protección.

El cuidado mutuo es un verdadero gesto de amor.

El respeto, la escucha activa y una buena comunicación en nuestras relaciones puede ayudarnos a decir con voz clara lo que deseamos y lo que no.

Reconocer mis límites y tomar decisiones cuando realmente me sienta preparado o preparada y no antes, aunque haya presiones, me ayudará a sentirme mejor conmigo mismo o conmigo misma.

5
FAMILIA
amigos y amigas

Los tiempos cambian, también las familias. Cuando nuestras abuelitas era niñas la relación con sus padres y madres no era la misma que tenemos ahora. No podían hablar de cualquier tema con ellos y ellas ni expresar sus dudas, mucho menos acerca de la sexualidad

Ixmucané y Atlïn se adentrarán en los cambios en las relaciones familiares.

¿Quieres acompañarlas?

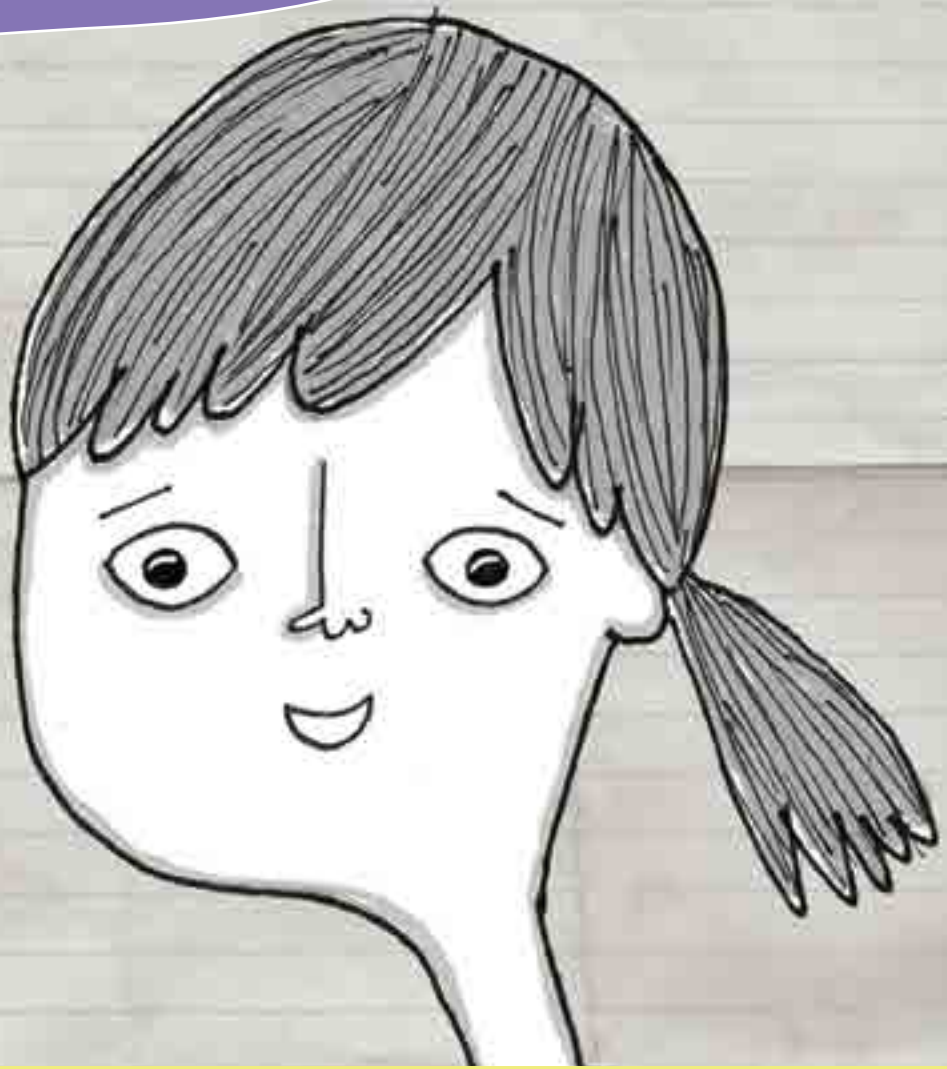
El tercer día del Encuentro, el grupo de amigas y amigos visitaron una exposición sobre “Relaciones sociales, familia y comunidad”.

DESDE QUE MI ABUELITA ERA NIÑA LAS MUJERES SE UNÍAN MUY JÓVENES Y SE DEDICABAN AL CUIDADO DE LA CASA Y DE LOS BEBÉS. NO LES PERMITÍAN IR A LA ESCUELA A ESTUDIAR, NI TRABAJAR FUERA DE LA CASA.
¡MUCHO MENOS HABLAR ABIERTAMENTE DE SEXUALIDAD, QUE ESTABA MUY MAL VISTO!
¡HÍJUELA!

Hablar abiertamente y en confianza con nuestras madres y con nuestros padres sobre educación en sexualidad es muy importante, pues todo se puede hablar y discutir, y nadie mejor que ellos que nos quieren y velan por nuestro bienestar.

PODEMOS HABLAR DE SEXUALIDAD CON LA FAMILIA, MAESTROS, AMIGOS Y OTRAS PERSONAS DE CONFIANZA CON QUIENES PODREMOS REFLEXIONAR Y DISCUTIR.
¡POR ESO HEMOS IDO JUNTOS AL ENCUENTRO DE JÓVENES EN EDUCACIÓN INTEGRAL EN SEXUALIDAD!

YO QUIERO CASARME, FORMAR UNA FAMILIA Y TENER BEBÉS,
¡PERO NO AHORA!
TENGO COMO META DE MI PROYECTO DE VIDA ESTUDIAR, MEJORAR MI CALIDAD DE VIDA Y SERVIR A MI COMUNIDAD



Creando mi *plan de vida*

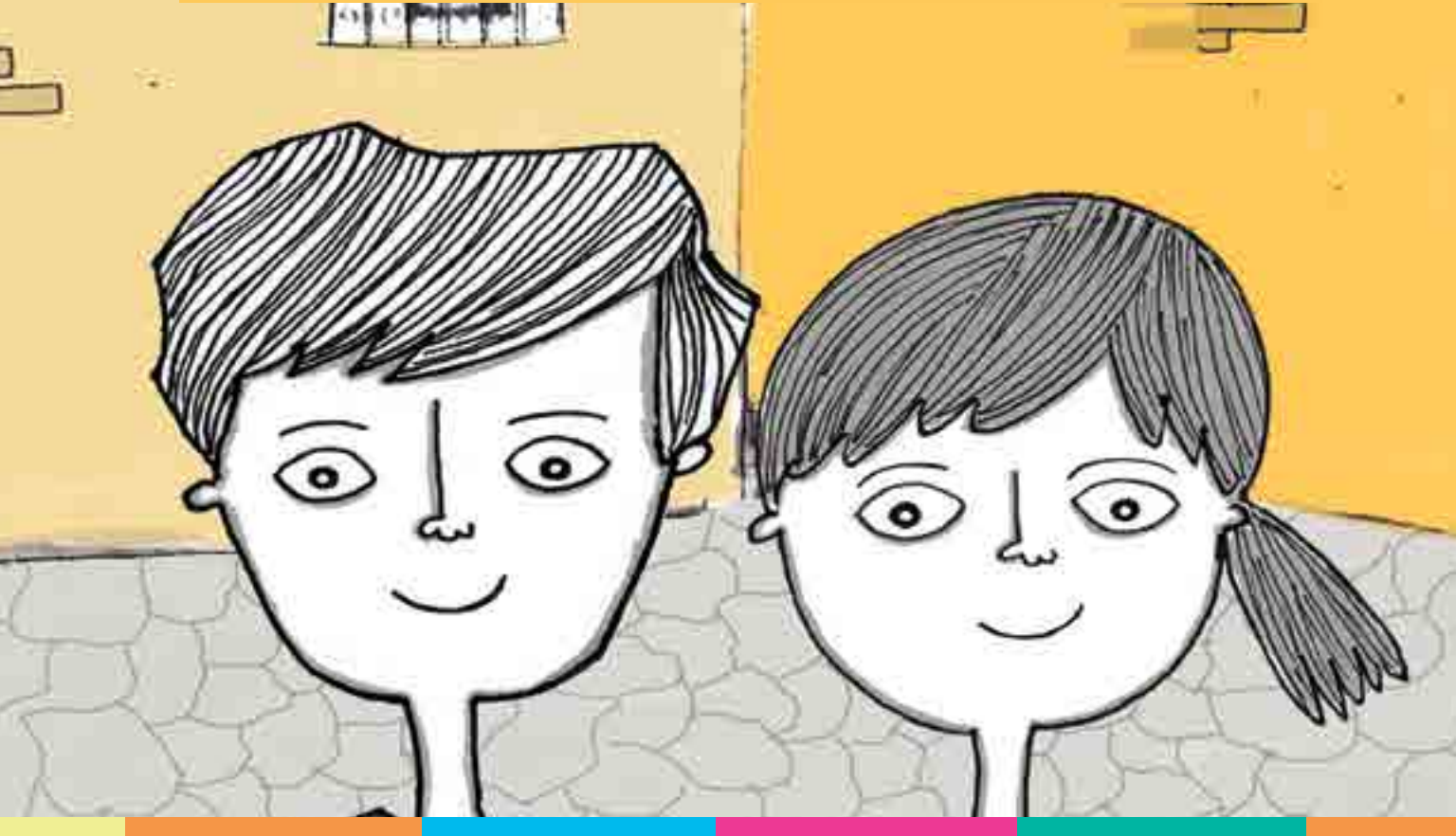
Aunque nos de vergüenza hablar de sexualidad con nuestras madres o padres, es necesario abrir ese canal de comunicación, pues esperamos sus consejos y recomendaciones.

Analicemos,
¿Cómo pueden ayudar papás y mamás a sus hijos e hijas para llevar a cabo su proyecto de vida?
¿Qué esperamos de su apoyo?

Identifiquemos las principales limitaciones y las fortalezas que tienen padres y madres para apoyarnos en los temas de educación sexual y, sobre todo, en plantearnos un proyecto de vida.

¿Qué propuestas podemos hacer para mejorar la comunicación familiar en la que se consideren nuestras ideas y sentimientos?

La educación integral en sexualidad -EIS-, es un derecho humano, que provee a las personas jóvenes la capacidad de adquirir información precisa sobre sexualidad, explorar y nutrir valores positivos sobre su salud sexual y desarrollar habilidades para la vida. Cuando la EIS inicia a edades tempranas las juventudes están más empoderadas para tomar decisiones, cuidar su salud sexual y reproductiva y pueden desarrollar las habilidades de protegerse a sí mismas y repetar los derechos de las demás personas. (Guía operacional para la educación integral en sexualidad: un enfoque sobre derechos humanos y género, UNFPA 2014)



MIDES
Ministerio de
Desarrollo Social

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura

UNFPA
Fondo de Población de las Naciones Unidas