



Fumolijup

PROGRAMA NACIONAL DE CERTIFICACION VIRTUAL



MODULO #9

Educación sexual integral



EDUCACIÓN SEXUAL

La **salud sexual** es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como "un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad; la cual no es la ausencia de enfermedad, disfunción o incapacidad. Para que la salud sexual se logre y se mantenga, los derechos sexuales de todas las personas deben ser respetados, protegidos y ejercidos a plenitud". Según la misma OMS, "requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia".

UNIDAD N°1

A. La Sexualidad Humana

Al estudiar la sexualidad humana es necesario considerar que la misma tiene tres dimensiones fundamentales que la integran: los aspectos Biológicos, Psicológicos y el Sociocultural.

- a) **Biológico:** que se refiere al crecimiento, diferenciación y el desarrollo de los genitales externos e internos, que se inician en la concepción y se desarrollan en la pubertad.
- b) **Psicológico:** Comprende los pensamientos y emociones que pueden experimentar las personas en torno a su sexualidad. Sentimientos y pensamientos de las diferentes emociones, frustraciones, necesidades, intereses, aspiraciones, etc. Los cuales influyen directamente en nuestra forma de pensar y actuar frente a los demás. Ejemplo, el deseo de amar a alguien, el sentido de solidaridad, la confianza en sí mismo y el amor propio. La percepción psicológica de ser masculino y/o femenino (identidad de Género).
- c) **Socio-Culturales:** Está relacionado con el trato diferente que se le brinda en nuestra cultura al hombre y mujer; es decir, las culturas que socialmente se le permitan a cada uno según su sexo. También influyen la forma en cómo está organizada la familia de la persona. Son las normas y reglas que intervienen en el individuo durante su desarrollo dentro de la sociedad, donde intervienen la familia, educación, cultura y la sociedad. Ejemplo: la forma de hablar que se aprende en la familia es reforzada en la escuela o en el medio ambiente donde se vive. Es la adherencia a normas culturales para comportamientos femeninos o masculinos (rol sexual social).

I. ¿Qué es el Género?

Son las diferencias y categorías que resultan de las edificaciones mentales, que a su vez son producto de los procesos de construcción social, el cual, asigna responsabilidad y papeles específicos a los hombres y mujeres en una sociedad dada, a partir de las diferencias corporales, las vivencias personales y la interacción

con los demás. Con esto se va conformando un determinado auto concepto y una concepción del mundo diferenciado en función del sexo al que se pertenece.

Estos papeles son influenciados por percepciones y expectativas derivadas de los factores culturales, políticos, económicos, sociales y religiosos. El género es aprendido.

II. ¿Qué es la identidad Genética?

Es un marco de referencia de ideas y conceptos que todos tenemos respecto a los que somos (hombre y mujer), a lo que son los demás y a los que debemos ser en función a nuestro sexo, sea masculino o femenino. En cada sociedad, las normas de género y los roles de género influyen en las vidas de las personas, incluso en sus vidas sexuales.

Los roles de género se aprenden no son innatos o naturales. De hecho, casi todo lo que pueden hacer los hombres lo pueden hacer las mujeres y viceversa. Dentro de una cultura o sociedad las personas tiene diferentes actitudes acerca de los roles de género y la igualdad de género. Las convicciones acerca del género también varían de una cultura (o sociedad) a otra.

III. Orientación Sexual

Es la atracción emocional permanente, amorosa, sexual o afectiva a otra persona y está referida a sentimientos y conceptos de sí mismo. Las personas pueden o no expresar su orientación en sus comportamientos. La Orientación Sexual surge a una edad temprana a través de complejas interacciones de factores biológicos, psicológicos y sociales.

➤ Tipos de orientaciones sexuales:

➤ **Heterosexual:** Es la preferencia física, emocional y psicológica de un hombre o una mujer hacia una persona del otro sexo.

➤ **Homosexualidad:** Es la preferencia hacia las personas del mismo sexo (hombre-hombre) (mujer-mujer)

➤ **Bisexualidad:** Es cuando la preferencia se da con personas del mismo sexo

UNIDAD N°2

El Cuerpo, Pubertad y Reproducción

El cuerpo humano es bello en todas sus formas. Los jóvenes merecen crecer con una sensación de familiaridad y confianza acerca de sus propios cuerpos. Tal familiaridad y confianza, también les permite tener un mejor cuidado de su propia salud sexual.

I. La imagen corporal

Los cuerpos de las personas son diferentes en apariencia. Ningún cuerpo es perfecto o normal “a pesar de los mensajes culturales y mediáticos que dicen lo contrario. Aprender a sentirse cómodo con nuestros cuerpos y tener una imagen positiva, es un elemento importante de autoestima.

La imagen corporal afecta el grado en que se sienten cómodos con su vida social, con la actividad física y con la sexualidad; específicamente cuando se vive en comunidades que estigmatizan las discapacidades físicas.

Los factores sociales e individuales afectan la confianza de las personas sobre sus propios cuerpos. Principalmente cuando los medios de comunicación lanzan modelos de personas perfectas como por ejemplo: las mujeres de los comerciales, las cuales tiene proporcionalmente muchos senos y glúteos, también modelos las cuales son muy flacas, de muy buena estatura, una gran cabellera etc. En el caso de los hombres, con ser de buen tamaño, tener una gran musculatura, ojos verdes o azules, basta para ser un perfecto modelo de imagen corporal.

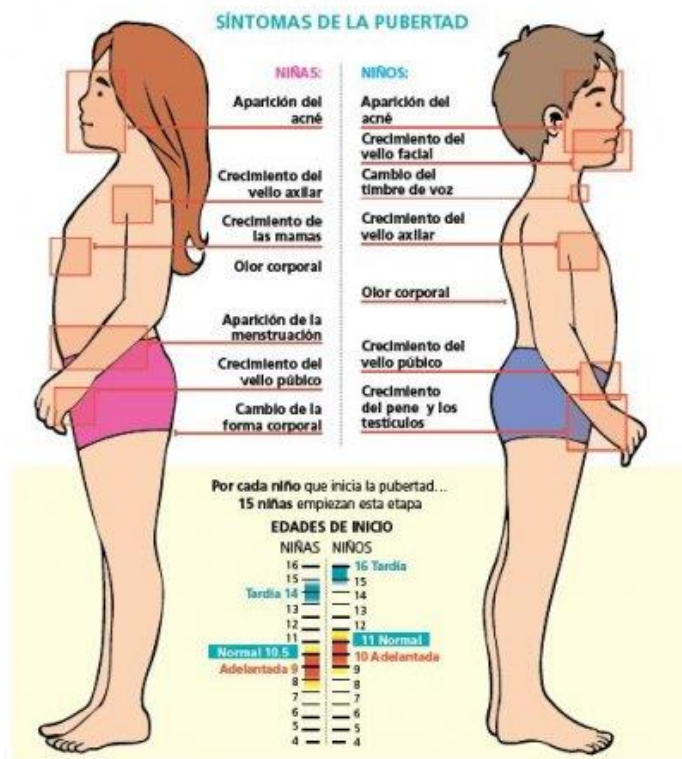
II. ¿Qué es la Pubertad?

En cuanto los niños se acercan a la adolescencia, los cuerpos comienzan a producir sustancias químicas llamadas “hormonas” las cuales provocan los cambios en nuestros cuerpos y emociones. Este periodo de cambio se llama Pubertad. La pubertad ocurre más temprano para algunas personas y más tarde para otras, la edad en la que ocurre la pubertad se ve afectada por los genes, nutrición, las actividades físicas y el estado de salud en general. Generalmente las niñas llegan a la pubertad a una edad más temprana que los niños.

En la pubertad, los órganos sexuales y reproductivos comienzan a madurar.

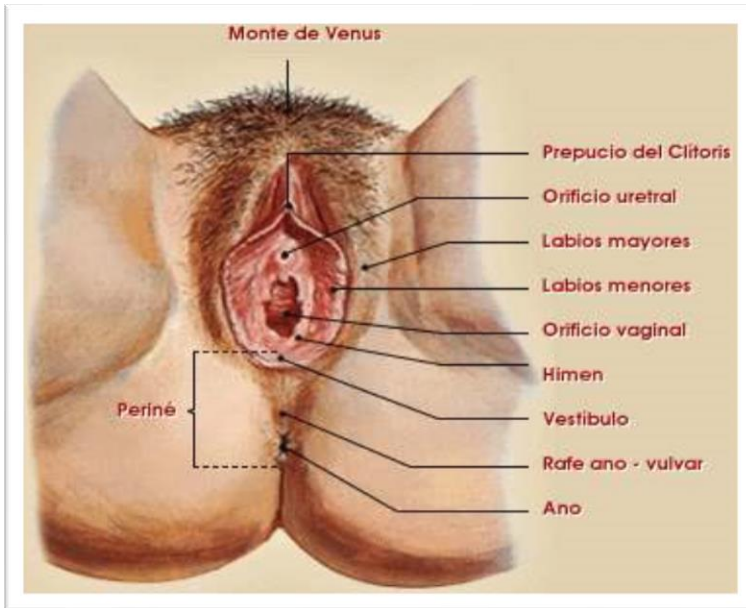
Para las niñas se manifiesta en el comienzo de la menstruación, el desarrollo de las mamas, el crecimiento del vello axilar y púbico, así como otros cambios físicos.

Para los niños se incluye el inicio de orgasmos involuntarios durante el sueño, conocidos como “sueños húmedos”, la producción de espermatozoides; crecimiento del vello facial, púbico y corporal; la gravedad de la voz; y otros cambios físicos.

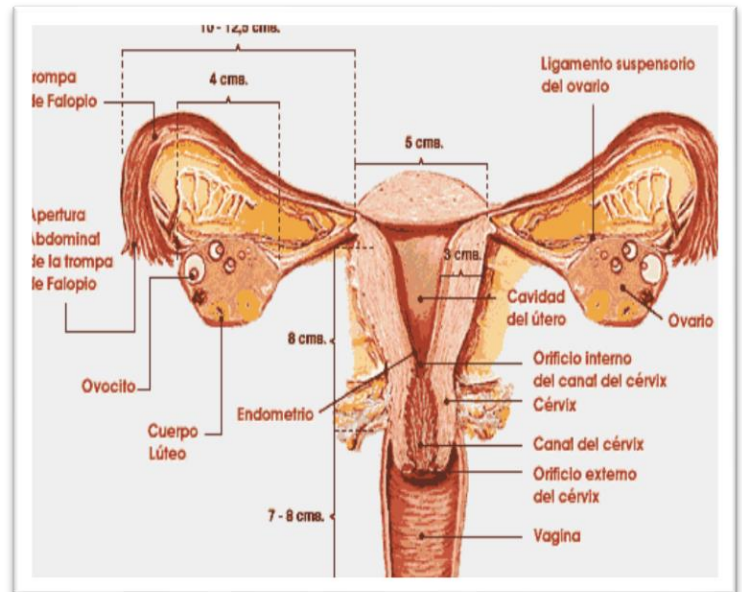


III. Los órganos Sexuales

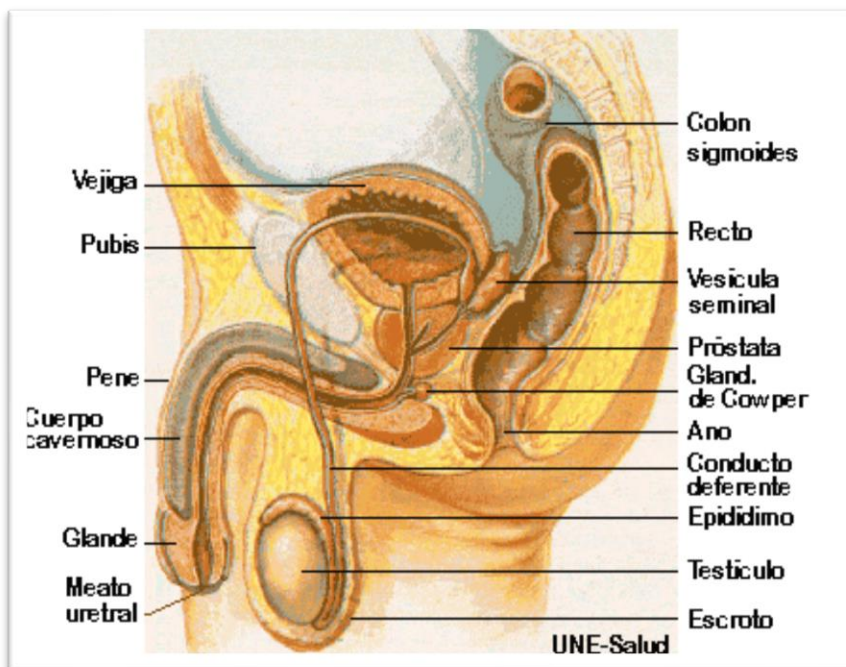
a) Órganos sexuales femeninos Externos



b) Órganos femeninos internos



b) Órganos sexuales masculinos



IV. La Reproductividad

No se limita a los eventos biológicos de la concepción, el embarazo y el parto, aunque está íntimamente asociada con nuestra capacidad reproductiva, también tiene manifestaciones psicológicas y sociales de gran importancia. Como por ejemplo: hay seres humanos que no se reproducen biológicamente, aunque pueden ser muy exitosos como padres adoptivos y en esa acción expresan su reproductividad. Otros seres humanos no son padre ni madres biológicamente, pero se ocupan del crecimiento de otros, tanto emocional y espiritualmente y en esa acción también expresan su reproductividad.



Salud Sexual y Salud Reproductiva.

I. Salud Reproductiva

La salud reproductiva es un estado general de bienestar físico, mental y social, y no de mera ausencia de enfermedades o dolencias, en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo y con sus funciones y procesos. En consecuencia, la salud reproductiva entraña la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos, así como la capacidad de procrear, y la libertad para decidir hacerlo o no hacerlo, cuándo y con qué frecuencia. Esta última condición lleva implícito el derecho del hombre y la mujer a obtener información y tener acceso a métodos de su elección seguros, eficaces, aceptables y económicamente asequibles en materia de planificación familiar, así como a otros métodos para la regulación de la fecundidad que no estén legalmente prohibidos y el derecho de la mujer a recibir servicios adecuados de atención de la salud que propicien embarazos y partos sin riesgos y que le brinden a las parejas las máximas posibilidades de tener hijos sanos.

II. Relaciones sexuales

Son todos aquellos comportamientos orientados a la estimulación, excitación y satisfacción del cuerpo humano, primordialmente de los órganos genitales. A diferencia de la especie animal, el ser humano no se regula solamente por factores biológicos, sino que incluye todos los sentidos (la vista, el tacto, el oído, el olfato, el gusto) y lo cultural.

III. Sexo

Conjunto de características que diferencian al hombre de la mujer (estructura del aspecto reproductor, formación de espermatozoide u óvulos, rasgos físicos). Solo existen dos tipos: el masculino propio de los hombres y el femenino propio de las mujeres.

IV. Sexualidad:

Son el conjunto de características bio-psico-sociales de cada sexo. Es la manera de comportarnos como hombres o como mujeres dentro de la sociedad.

V. ¿Qué son las (ITS)?

Son las Infecciones de Trasmisión Sexual, son las que se transmiten de persona a persona a través del contacto sexual en sus más variables formas (vaginal, anal u oral).

Las personas pueden experimentar consecuencias tanto positivas como negativas, como resultado de su actividad sexual. Los resultados positivos incluyen el placer, la intimidad y (en las parejas heterosexuales) el embarazo deseado; las consecuencias negativas pueden incluir daños emocionales y físicos; las ITS, incluido el VIH; o (en la parejas heterosexuales) el embarazo no deseado.

Algunas ITS causan síntomas o incomodidad. Otras no siempre tienen síntomas (especialmente en las mujeres)

Aún cuando una infección no produzca síntomas, puede tener consecuencias de salud serias, incluido poner en peligro la fecundidad o la propia vida. Para algunas ITS las mujeres son fisiológicamente más vulnerables a la infección que los hombres. El coito anal respectivo aumenta el riesgo de infección (para hombres y mujeres). Algunos factores sociales y culturales afectan la probabilidad de transmisión.

VI. Algunas Infecciones de Transmisión Sexual.

- 1) **Gonorrea:** causada por una bacteria llamada **Neisseria Gonorrhoea**. Infecta el revestimiento mucoso de la uretra, el cérvix, el recto, la garganta y la conjuntiva de los ojos. Los primeros síntomas aparecen de 2 a 5 días en hombres y de 7 a 21 días en las mujeres. Dolor o ardor al orinar, secreción uretral o vaginal, color amarillo-oscuro, como “pus”, fiebre dolor debajo del vientre. Forma de transmisión: contacto sexual vaginal, anal u orinal con una persona infectada, o durante el parto.
- 2) **Sífilis:** Causada por **Teponema Pallidum**. La infección se adquiere por vía mucosa, va a los ganglios linfáticos, de allí al torrente sanguíneo y luego a todo el cuerpo, incluyendo corazón y cerebro en etapas avanzadas. Los síntomas suelen aparecer alrededor de 2 semanas luego del contacto sexual.
- 3) **Herpes Genital:** Se produce por el Virus llamado **Herpes Virus Simple II**. Se caracteriza por apariciones repetitivas de pequeñas ampollas que se vuelven llagas superficiales dolorosas. Se manifiesta de 4 a 8 días después de la relación sexual. Los síntomas empiezan con ardor y picazón en el pene, vulva, vagina o ano; ardor al orinar, retención urinal, aparición de lesiones vesiculares alrededor de la boca y la garganta los síntomas duran 2 semanas y la convalecencia 1 semana.
- 4) **Tricomoniasis:** Es una ITS frecuente y común, no produce secuela grave, producida por **Trichomonas Vaginalis**. Se manifiesta de 3 a 5 días después de la relación. Entre los síntomas más comunes picazón en la región afectada. Lesiones cutáneas, manchas oscuras en la región de rascado.
- 5) **Ladilla:** es una ITS transmitida por el **Phthirus Pubis**, familiar de los piojos; se instala preferiblemente en el vello púbico, en el bello del ombligo, los muslos, las axilas, la nuca, las pestañas y cejas. Los síntomas son picazón en el área afectada, lesiones cutáneas, manchas oscuras en la región de

rascado. Esta además de transmitirse por relaciones sexuales también se trasmite por compartir ropa íntima sucia o ropa de cama infestada.

VII. Definición del VIH y SIDA

El VIH es el virus que produce el: **SIDA**, su nombre significa:

V Virus	I Inmuno Deficiencia	H Humana
Es un virus diminuto que causa el SIDA y pertenece a la familia de los retrovirus (tipo de virus que no pueden vivir fuera del cuerpo humano).	Debilita el sistema Inmunológico del cuerpo atacando a ciertas células del sistema de defensa llamado linfocitos (conocidos como CD4, T4 o glóbulos blancos).	Afecta solo a los seres humanos y se transmite a través de los mismos.

- + EL VIH es un virus que puede tardar mucho tiempo en causar la enfermedad, puede estar latente por muchos años dentro del organismo.
- + Como su nombre lo indica el VIH afecta únicamente al ser humano, no ataca a ningún animal o vegetal.
- + La mayoría de las personas que viven con VIH se mantiene sanas y pueden vivir mucho tiempo sin experimentar síntomas, solo con alteraciones menores. Esto nos dice que la persona puede vivir con VIH, pero no tiene SIDA.
- + El VIH destruye las defensas del cuerpo, lo que permite que otros virus, bacterias, hongos y parásitos puedan producir infecciones graves y demás enfermedades que caracterizan el SIDA.

S Síndrome	I Inmuno	D Deficiencia	A Adquirida
Conjunto o Variedad de signos y síntomas que indican que una persona se encuentra enferma. Caracterizan a una enfermedad.	Mecanismo de defensa natural del cuerpo.	Debilidad, defecto, impedimento para defenderse.	Que se transmite de una persona a otra por vías específicas; es decir, no se hereda, ni se contagia.

- + Es la forma clínica más grave de infección por el VIH, es decir, que el VIH destruye el sistema de defensa y da lugar progresivamente a infecciones graves y demás enfermedades oportunistas que caracterizan al SIDA

- ✚ La persona que vive con VIH: gradualmente va perdiendo su función inmunológica o de defensa: Disminución de CD4 o linfocitos, se hace vulnerable a infecciones, eventualmente puede morir por infecciones oportunistas
- ✚ Para concluir el VIH es cuando la persona porta el virus en el cuerpo, la misma se encuentra sana y puede transmitir el virus a otra. Sida, es cuando la persona se hace vulnerable a infecciones oportunistas y otras complicaciones, donde el sistema inmunológico se deteriora y puede llegar a morir.

¿Cómo se transmite el VIH?

La principal forma de transmisión es por la vía sexual, sin embargo, también puede contraerse por el intercambio de agujas contaminadas, por el uso de drogas intravenosas, transfusión sanguínea, de madre a hijo/a durante el embarazo y parto o a través de la leche materna.

Corres riesgo de contraer el VIH

- ✚ Si eres sexualmente activo
- ✚ Si tienes relaciones sexuales con diferentes personas sin condón.
- ✚ Si eres usuario de drogas intravenosas y compartes las agujas y jeringuillas.

NO corres el riesgo de contraer el VIH al:

- ✚ Estrechar una mano, abrazar o besar a una persona con VIH o enfermo de ..SIDA.
- ✚ Utilizar los mismos platos, vasos y cubiertos.
- ✚ Compartir el mismo sanitario, baño o piscina.
- ✚ Estudiar en el mismo salón de clases, jugar o conversar con una persona con ..VIH o SIDA.
- ✚ Ser picado de mosquito.

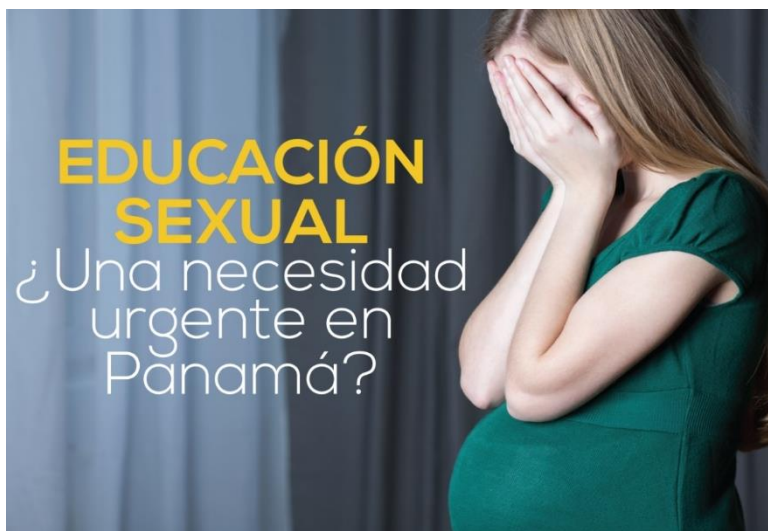
Recomendaciones para la prevención del VIH:

- ✚ Retraso del inicio de las relaciones sexuales, más **educación sexual**.
- ✚ Abstinencia.
- ✚ Fidelidad mutua y ambos negativos por VIH.
- ✚ Buena relación y comunicación con la pareja.
- ✚ Libertad con responsabilidad.
- ✚ Buscar información.
- ✚ Uso correcto y continuo del condón.

La Educación Sexual en Panamá

Embarazos adolescentes y nacimientos vivos

Según los parámetros de la Organización Mundial de Salud (OMS), se considera embarazo adolescente al que ocurre entre los 10 y 19 años de edad. El documento del Minsa revela la cifra de embarazadas adolescentes en los once primeros meses de 2017 equivale al 30,2% del total de embarazos; que por cierto sólo representa a las que ingresan a un programa de control prenatal, dejando ver que la realidad puede ser mayor.



Los datos dan cuenta de que la provincia de Panamá es la que registra la mayor cantidad de embarazos, con 13,261, de los cuales 3,883 son embarazos adolescentes. Cabe destacar que en Panamá también se concentra el 50.3% de la población total del país.

Los médicos señalan además que mientras más joven es la niña, mayores posibilidades de complicaciones puede haber durante el embarazo y el parto, tanto para la madre como para el bebé; sin dejar de lado el impacto social que esto tiene. **“Un embarazo adolescente es sentenciar a esa niña al círculo de pobreza y al bebé a tener una madre, que es una niña todavía”.**

Jóvenes no le temen al VIH–Sida. Cifras siguen en aumento

1,587 nuevos casos de VIH-Sida se reportaron en Panamá durante el 2016, de acuerdo con cifras presentadas el pasado 1 de diciembre por el Ministerio de Salud. De este total, 1,140 de los casos corresponden a hombres, mientras que 447 a mujeres. Las estadísticas también señalan que la mayoría de los casos corresponden a personas jóvenes, con edades comprendidas entre 15 y 24 años.

“Pese a los esfuerzos del sector salud para contener la aparición de nuevos casos de infección por virus de inmunodeficiencia humana (VIH) y del síndrome de inmunodeficiencia adquirida (Sida), en Panamá las personas le han perdido el temor a la enfermedad y no se protegen”, expresó Ulloa.

“Cuando se detectaron los primeros casos de VIH en Panamá, en la década de 1980, la población se asustó y se tomaron las precauciones. Sin embargo, con el paso del tiempo, principalmente los jóvenes le han perdido el miedo, porque piensan que a ellos nunca les pasará”, agrega.

Conclusión.

La comunidad mundial ha asignado prioridad a la lucha contra el SIDA, la mayoría de los gobiernos también han firmado acuerdos internacionales que los comprometen a cumplir con los principios de igualdad de género y derechos humanos. Pero ¿cómo se vinculan estos principios? ¿Por qué la igualdad de género y los derechos humanos son cruciales para alcanzar una educación sexual integral. El hecho de que las normas de género afectan profundamente la capacidad de los jóvenes para tomar e implementar decisiones relacionadas con sus propias vidas sexuales. Por ejemplo, la imperdonable realidad es que las relaciones sexuales, el matrimonio y el embarazo no son ni voluntarios ni se basan en decisiones informadas para millones de jóvenes.

Las consecuencias de no tener una educación sexual integral son reales. Estudios realizados en países en desarrollo como desarrollados, confirman que las personas que han recibido una educación sexual tienen mejores resultados en materia de salud sexual que sus pares. La gente joven que mantiene actitudes menos igualitarias, tiende a tener peores resultados en esta materia. Por ejemplo la gente joven que cree que los hombres deben ser “duros” y que deben tener más poder que las mujeres, tiene menos probabilidades de usar condones o anticonceptivos y mayor probabilidad de tener múltiples parejas sexuales, ellos también tienen mayor probabilidad de participar en relaciones íntimas que involucran violencia. Las mujeres que tienen un alto nivel de control masculino, también tienen mayor probabilidad de reportar VIH y embarazos no planeados. De manera similar, hay estudios que reflejan esta constante práctica de mala salud sexual, al demostrar que al no tener conocimiento de educación sexual, está ligado a la violencia entre parejas, a los embarazos no deseados, ITS y VIH.

Videos:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=W9TTit0LOM0>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=DM6FrhlesHU>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=SS1dHTeAy88>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=EQ7bSmV-8mk>