



PROGRAMA DE EDUCACIÓN INTEGRAL EN SEXUALIDAD EN LA ADOLESCENCIA

Todos
somos
Únicos.



**RESPECTO A LA DIVERSIDAD SEXUAL
ANTICONCEPCIÓN
BUEN TRATO EN LAS RELACIONES DE PAREJA**

SOMOS PERSONAS DIVERSAS

Todas las personas somos diversas y tenemos nuestra manera de construirnos y de ser personas sexuadas, para así poder ser quienes queremos ser

Somos diversas en capacidades, gustos, personalidades... también en relación a etnias, origen, circunstancias... también a nivel físico, cuerpos únicos y diferentes, y también en todo lo que tiene que ver con sexo, género, orientación, identidad,,,

INFINITAS FORMAS DE VIVIR LA SEXUALIDAD

**RESPECTO A LA DIVERSIDAD SEXUAL Y BUEN TRATO:
igualdad de todas las personas**

RESPECTO A LA DIVERSIDAD SEXUAL

Todas las personas somos diversas:
Esto es un valor, no un problema

Tenemos nuestra propia manera de construirnos
y de ser personas sexuadas

Hombres bajitos

Mujeres con músculo

Mujeres altas

Hombres emocionales

Hombres con voz aguda

Mujeres que boxean

Hombres que patinan

....



Las personas pueden
vivir libremente su sexualidad
independientemente de su género,
identidad y orientación sexual

VERDADERO O FALSO???



Trabajo en grupos

- ¿Creéis que es frecuente el rechazo a la homosexualidad y a la transexualidad, en general a las personas LGTBI?
- ¿Existe a vuestro alrededor?
- Formas eliminar la homofobia y la transfobia en vuestro ambiente: instituto, universidad, lugares de ocio, familias...
- ¿Conocéis algún caso que queráis comentar?
- ¿Cómo se sienten hoy día en nuestra sociedad las personas LGTBI?

DESMITIFICANDO

La diversidad sexual ha existido siempre.

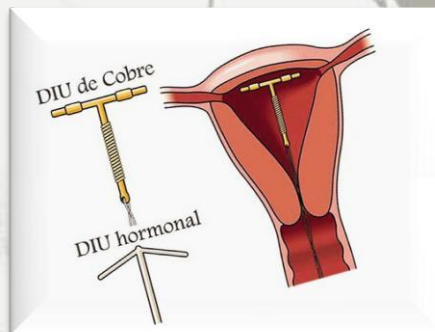
En todas las culturas, en todos los lugares del mundo...

En todos los institutos, lugares de trabajo, en todos los ámbitos de la sociedad...hay personas diversas.

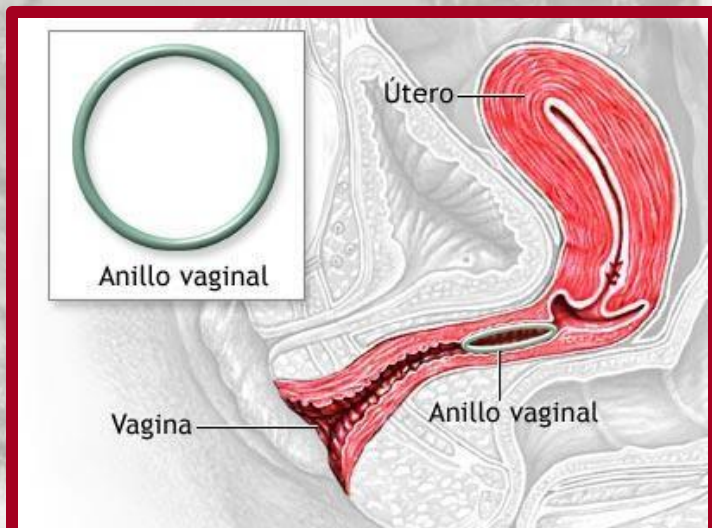
Nadie debe ser discriminado por ningún aspecto relacionado con la sexualidad..

**RESPECTO Y BUEN TRATO SIEMPRE
TODOS SOMOS IGUALES EN DERECHOS
NO ENCASILLAR: ver a la otra persona**

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS



MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS



MÉTODOS DE PROTECCIÓN



RAZONES PARA NO UTILIZAR PRESERVATIVO EN LAS RELACIONES COITALES Y RESPUESTAS

- **Son caros:** menos de 1 euro.
- **Las relaciones surgen y no vas a cortar el rollo.**
Rompe la espontaneidad: normalización.
- **Se siente menos:** uso de lubricante.
- **Da vergüenza ir a comprarlos:** utilizar el preservativo es una muestra de respeto hacia la otra persona. Es una práctica que debe ser aplaudida no rechazada.
- **Mujeres: pueden pensar que soy...:** Igualdad.
- **Para demostrar que puede confiar en ti...:** derecho a la protección, utilizar el preservativo no es desconfianza, es una muestra de respeto hacia la otra persona.
- **Tengo alergia...**

¿ Y SI SE ROMPE EL PRESERVATIVO?



ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA

Las píldoras anticonceptivas de urgencia impiden el embarazo al evitar o retrasar la ovulación y no pueden provocar un aborto (OMS)
El uso de la anticoncepción de urgencia no tiene ninguna contraindicación médica ni tampoco ningún límite de edad (OMS)

PÍLDORA DEL DÍA DESPUÉS

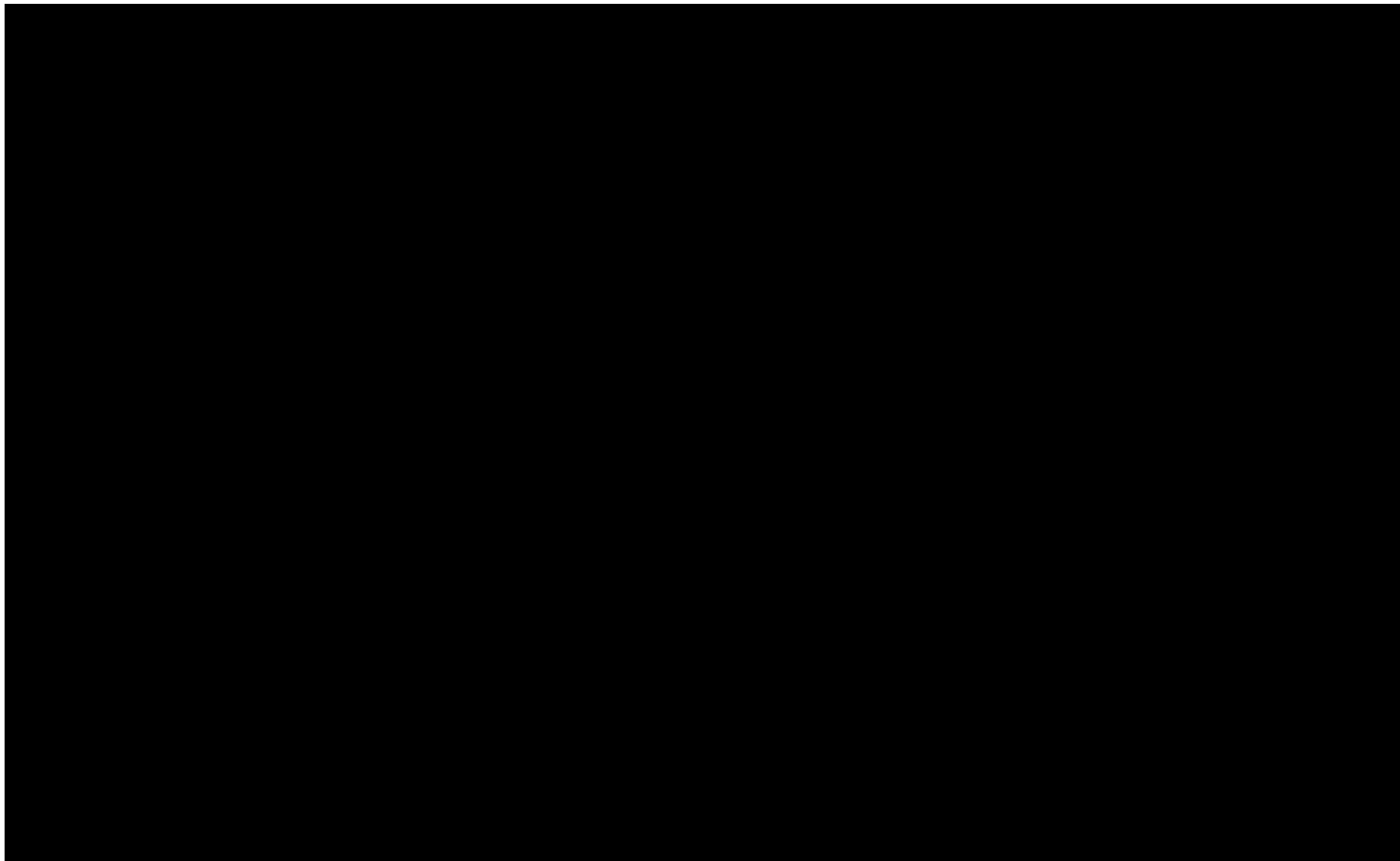
LEVONORGESTREL ACETATO DE ULIPRISTAL

- Dentro de las primeras 12h y no más de las 72h.
- Cuanto más tiempo menor % eficacia.
- Acetato de Ulipristal: hasta 5 días.
- **Dispensado en farmacias**, en algunos Centros de Salud, Servicios de Urgencias de Atención Primaria.

PÍLDORA DEL DÍA DESPUÉS

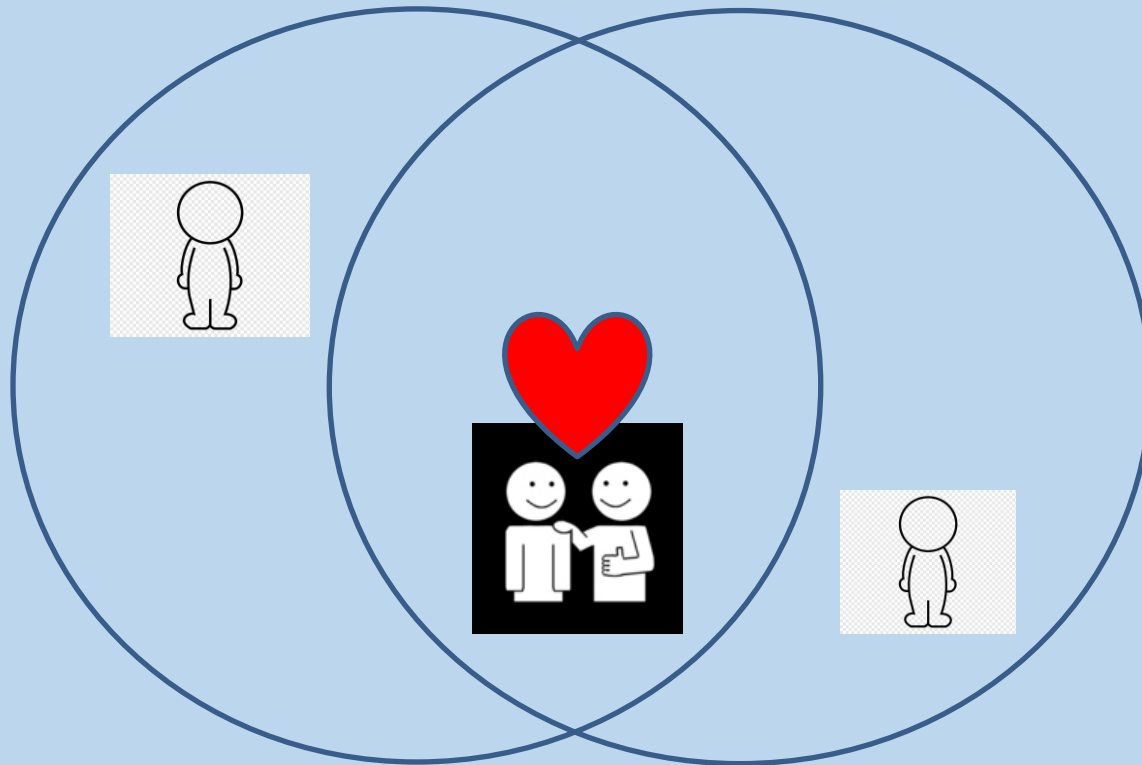
Tras la toma, puede retrasarse la regla una semana. Si se retrasa más de una semana, acudir a la consulta de la matrona del Centro de salud.

Antes para cualquier duda: nerviosismo, efectos secundarios...



Representamos pareja con dos círculos

Principios básicos para una relación de pareja sana



PRINCIPIOS BÁSICOS RELACIÓN SANA DE PAREJA



- **Me trato bien y no me juzgo. Te trato bien y no te juzgo. Sin críticas destructivas ni humillaciones.**
 - **Confío en ti, confío en mí. Sin control ni pruebas de amor.**
 - **Me quiero, te quiero y lo expreso**
- **Cultivo mi espacio íntimo y cultivo nuestro espacio compartido, con acuerdos...**
- **Hay autonomía y se facilita el espacio de la otra persona. Ambas personas tienen libertad**
- **Me cuido, te cuido, procurando buenos momentos, acompañando en los malos, dando apoyo**

**RED DE SEGURIDAD:
CUIDAR ESPACIOS PERSONALES
(AMIGOS, OCIO, AFICIONES...)**

¿Y si no ligamos? **No**

pasa nada. Puede que sea algo que no nos interesa o que a quien elegimos nosotros, no nos elige.

Hay que darse la oportunidad de encontrar a alguien que nos corresponda y también entender que no es necesario tener pareja para ser feliz



Photo by Rachel Lynette French Unsplash

ELEGIR BIEN
a vuestra pareja

UN TRATO POR
EL BUEN TRATO
DE TODA LA
SOCIEDAD

LOS PROFESIONALES SANITARIOS ESTAMOS PARA AYUDARTE SIEMPRE

PARA RESOLVER CUALQUIER DUDA, ACUDE AL CENTRO DE SALUD

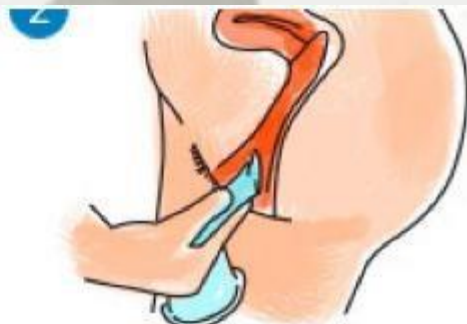


CONSULTA DE LA
MATRONA/ENFERMERÍA/MEDICINA

Todos
somos
Únicos.

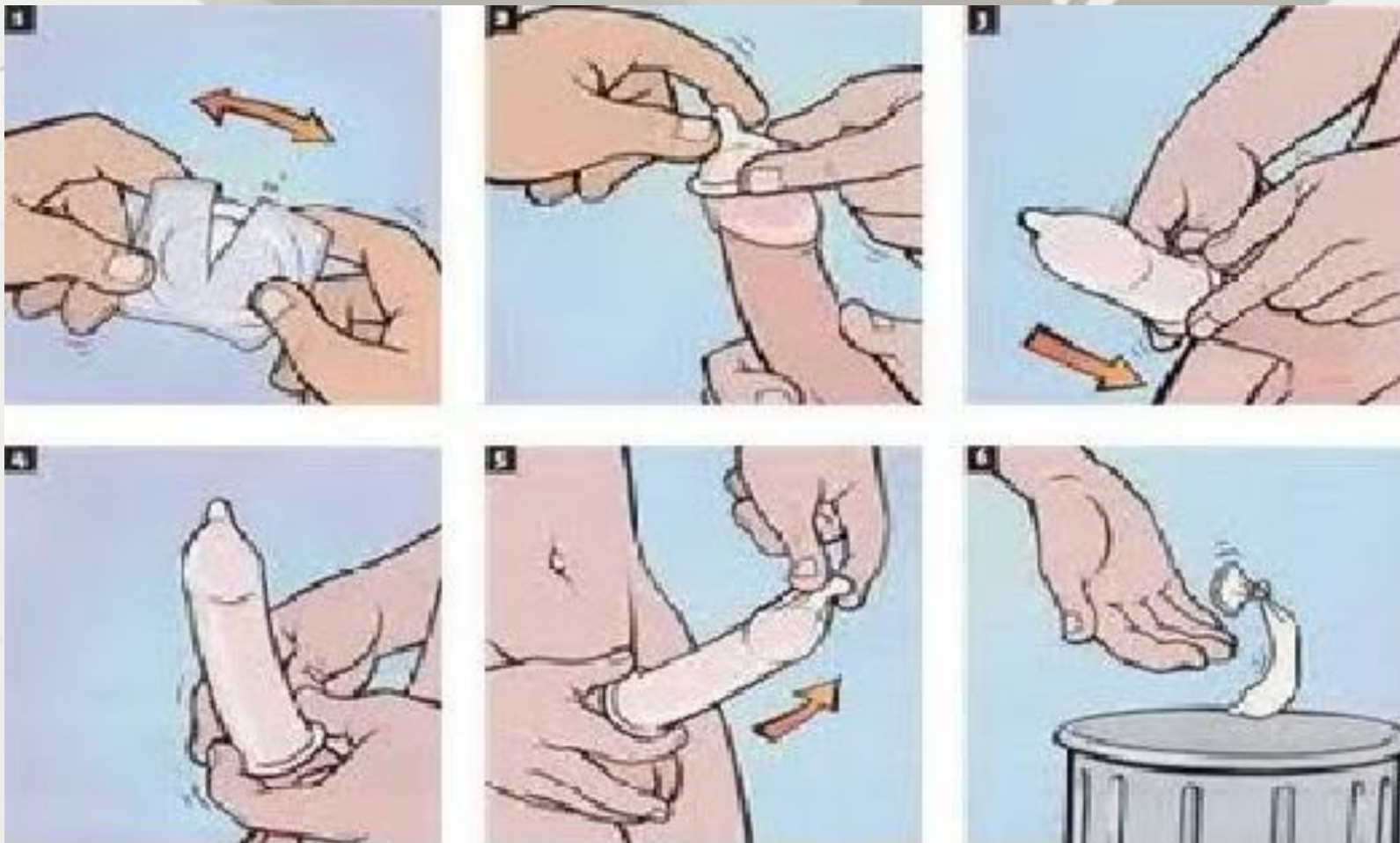


!!MUCHAS GRACIAS!!



Cómo utilizar un preservativo

<http://salutsexual.sidastudi.org/es/dinamica/170612-colocaci-n-del-p-1>



**APRENDIENDO A DISTINGUIR PATRONES VIOLENTOS:
¿sabes detectar las señales de violencia?**

VIOLENCIA FÍSICA

Te ha abofeteado o tirado algo que pudiera hacerte daño

Te ha empujado, agarrado o tirado del pelo

Te ha golpeado con su puño o con alguna otra cosa que pudiera hacerte daño

Te ha dado patadas, arrastrado o pegado

Te ha amenazado con usar o ha usado una pistola, cuchillo o alguna otra arma contra ti

**APRENDIENDO A DISTINGUIR PATRONES VIOLENTOS:
¿sabes detectar las señales de violencia?**

VIOLENCIA PSICOLÓGICA DE CONTROL

Trata de impedir que veas a tus amigos o amigas

Trata de evitar que te relaciones con tu familia

Insiste en saber dónde estás en cada momento

Te ignora y trata con indiferencia

Se enfada si hablas con otro hombre o mujer

Sospecha injustificadamente que le seas infiel

Espera que le pidas permiso para ir a los sitios

**APRENDIENDO A DISTINGUIR PATRONES VIOLENTOS:
¿sabes detectar las señales de violencia?**

VIOLENCIA PSICOLÓGICA EMOCIONAL

Te hace sentir miedo

Te ha insultado o hecho sentirse mal contigo mismo/a

Te ha menospreciado o humillado delante de otras personas

Te ha asustado o intimidado a propósito: por ejemplo gritándote, rompiendo cosas, mirándote de determinada forma...

Te ha amenazado verbalmente con hacerte daño o hacer daño a alguien importante para ti.

**APRENDIENDO A DISTINGUIR PATRONES VIOLENTOS:
¿sabes detectar las señales de violencia?**

VIOLENCIA SEXUAL

Te ha obligado a mantener relaciones sexuales cuando tú no querías mediante la fuerza, intimidación, usando alcohol, drogas...

Has mantenido relaciones sexuales sin desearlo porque tenías miedo de lo que te podría hacer si te negabas

Te ha obligado a realizar alguna práctica sexual que no deseabas o que te resultaba degradante o humillante

Ha intentado obligarte a tener relaciones sexuales contra tu voluntad, sujetándote o haciéndote daño de alguna manera sin conseguirlo

Ha difundido imágenes íntimas sin tu consentimiento, ha intentado hacerte algún tipo de chantaje

NO ES BUEN TRATO



Posibilidad de reforzar sesión con vídeo 6





El maltrato es mucho más frecuente del hombre hacia la mujer









VIVIR SIN VIOLENCIA ES UN DERECHO

Pero la Violencia del
hombre hacia la
mujer existe en
todo el mundo



Pide ayuda cuanto antes



PIDE AYUDA

☎ 900 20 20 10

Desde toda España





