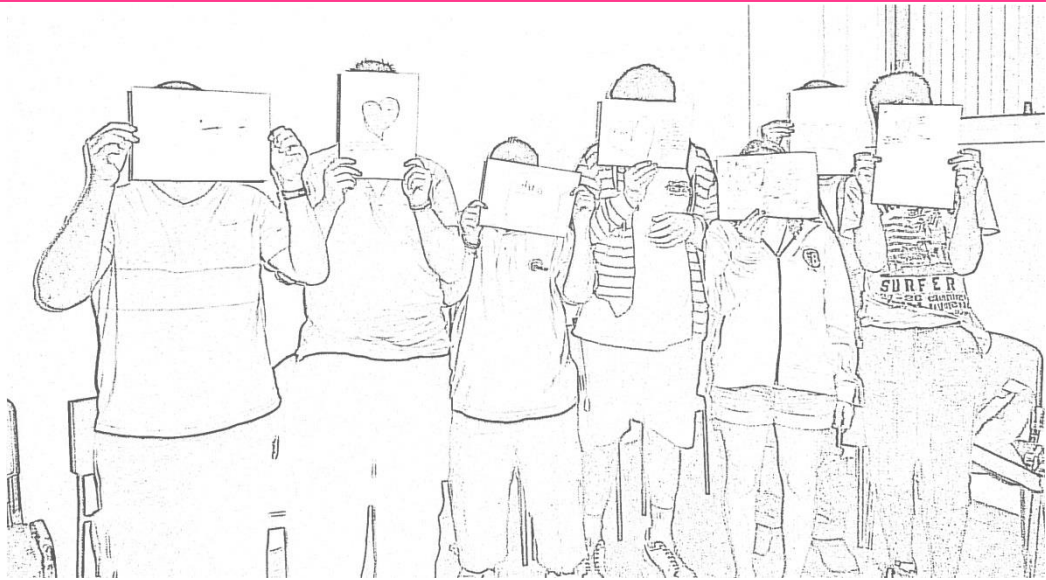


Propuesta 2015

Proyecto de Educación Afectiva Sexual “A LA CARTA”





Centro de Terapia y pareja

Teresa Ramos Díaz

696 18 47 40 / teresaramosdiaz@gmail.com

Educadora social (col.0900) - Sexóloga - Focusing Oriented Psychotherapy.

Durante los meses de octubre a diciembre 2014 se han realizado, a través de la FEAPS, un total de 9 talleres de Educación Afectiva Sexual para diferentes entidades que forman parte.

De la evaluación general que hicieron profesionales y las propias personas destinatarias, se propuso poder continuar durante el 2015 con un nuevo modelo de talleres y temáticas dónde se pudiera escoger el contenido, dependiendo el grupo (nivel, edad, expectativas, etc.).

En este nuevo proyecto que se presenta se exponen temáticas y contenidos de una serie de 5 bloques, diferenciados por actividades; que se podrán escoger, o por parte de las personas profesionales o por parte de las personas destinatarias (cada entidad hará su demanda como sea más adecuada a su contexto).

A continuación se muestra una serie de Bloques temáticos, que son los más solicitados por las personas destinatarias, o más necesarios según las personas profesionales. Los bloques 1, 2, 3 y 4 tienen 4 actividades que tienen una duración de una hora aproximadamente cada una de ellas; y el bloque 5 tiene 1 actividad de 2 horas. De esta manera se podrá calcular el número de actividades que se pueden tratar durante un taller, y así se evitará un gran número de temas en pocas horas, ya que eso puede crear muchas expectativas a las personas usuarias, y después no poder dar respuesta adecuada por parte de la sexóloga por plantearnos objetivos demasiados ambiciosos.

La duración total de un taller de Educación Afectiva Sexual para un grupo constaría de 18 horas, que se podrían dividir en 9 sesiones de 2 horas, o 6 sesiones de 3 horas.

En el caso de tener una previsión de un taller de un bloque de 4 horas se podría elegir uno de los 4 bloques, que cuenta con cuatro actividades, con una duración de 1 hora cada una. Recuerdo que el Bloque 5 tiene una duración de 2 horas.

Los bloques los he clasificado por temáticas concretas, ya que están adaptados a unas características específicas por parte de las personas destinatarias y a sus necesidades reales y demandadas.



Centro de Terapia y pareja

Teresa Ramos Díaz

696 18 47 40 / teresaramosdiaz@gmail.com

Educadora social (col.0900) - Sexóloga - Focusing Oriented Psychotherapy.

Los objetivos marcados son:

GENERALES:

- Enseñar a las persona a conocerse, aceptarse y a vivir y expresar su erótica de modo que se sienta a gusto.

EXPECÍFICOS:

- Posibilitar la aceptación personal de la sexualidad en todas sus dimensiones como fuente de placer, salud, afectividad y fecundidad.
- Comprender y conocer el desarrollo sexual humano.
- Desarrollar la autoestima.
- Comprender y conocer los mecanismos de la reproducción.
- Conocer y analizar el deseo humano, su orientación y sus manifestaciones.
- Reconocer las necesidades afectivas y su evolución.
- Desarrollar habilidades de comunicación, empatía, la expresión emocional que permitan vivir la erótica y las relaciones personales de manera adecuada.
- Aprender a reconocer las situaciones de riesgo del comportamiento sexual.
- Desarrollar estrategias personales y colectivas para el análisis y la resolución de problemas que se pueden presentar en torno a la sexualidad.

Los 5 bloques con sus 17 actividades correspondientes son las siguientes:



Centro de Terapia y pareja
Teresa Ramos Díaz
696 18 47 40 / teresaramosdiaz@gmail.com
Educatora social (col.0900) – Sexóloga – Focusing Oriented Psychotherapy.

Bloque 1: ¿De qué estamos hablando cuando hablamos de sexualidad?

Actividad 1. Mi cuerpo humano

Actividad 2. Los cambios de mi cuerpo

Actividad 3. Los órganos sexuales masculinos y femeninos

Actividad 4. Órganos reproductivos

Bloque 2: Las dudas, las buenas y falsas ideas sobre la sexualidad y la pareja

Actividad 5. Adivina, adivinanza

Actividad 6. Mitos y falsas creencias sobre la sexualidad

Actividad 7. Mis compañeros y compañeras; mis amigos y amigas; novios y novias

Actividad 8. Mi corazón, el amor, y las personas de mí alrededor

Bloque 3. Las relaciones de pareja

Actividad 9. Los diferentes cuerpos

Actividad 10. Ideal romántico

Actividad 11. La pareja

Actividad 12. La reproducción

Bloque 4. Causas y consecuencias de una buena o una mala sexualidad.

Actividad 13. Las Infecciones de Transmisión Sexual (I.T.S)

Actividad 14. Los métodos anticonceptivos

Actividad 15. El preservativo

Actividad 16. La pornografía

Bloque 5. Los juguetes sexuales y las ideas refrescantes.

Actividad 17. Juguetes eróticos y fantasías



Centro de Terapia y pareja

Teresa Ramos Díaz

696 18 47 40 / teresaramosdiaz@gmail.com

Educadora social (col.0900) - Sexóloga - Focusing Oriented Psychotherapy.

La manera pedagógica de realizar los talleres sería realizando los bloques por el orden número.

Aun así también se podría hacer una elección de **Taller a la carta**, donde se podrían elegir diferentes actividades. Y reitero, que lo más adecuado sería hacer un taller por bloque; y en el caso de no ser así, se recomienda que las actividades tengan una coherencia a la hora de realizar un guion.

A continuación se desarrollan las 17 actividades con la duración de cada una de ellas:

Bloque 1. ¿De qué hablamos cuando hablamos de sexualidad?. "No todo es sexo".

¿De qué vamos a tratar en este bloque?

Trataremos del proceso de construcción de los seres sexuados a lo largo de la vida y el hecho de ser hombre o mujer.

□ Actividad 1. Mi cuerpo humano. "Mi cuerpo es bonito, único en el mundo y me gusta"

Duración: 1 hora.

Objetivos de la actividad:

- Conocer las partes del cuerpo humano.
- Identificarse como hombre o mujer.
- Abordar la vergüenza al hablar de las partes del cuerpo humano relacionadas con la sexualidad.

□ Actividad 2. Los cambios de mi cuerpo: "¿por qué mi cuerpo es distinto de cuando era más joven?"

Duración: 1 hora.

Objetivos de la actividad:

- Conocer los cambios que se producen a lo largo de la vida (desarrollo de caracteres sexuales masculinos versus caracteres sexuales femeninos: vello, nuez, voz, mamas...).
- Identificación con el modelo hombre/mujer.
- Conocimiento de las distintas partes del cuerpo.



Centro de Terapia y pareja

Teresa Ramos Díaz

696 18 47 40 / teresaramosdiaz@gmail.com

Educadora social (col.0900) – Sexóloga – Focusing Oriented Psychotherapy.

□ **Actividad 3. Los órganos sexuales masculinos y femeninos: “Ni pito ni choco; se llaman pene y vulva”**

Duración: 1 hora.

Objetivos de la actividad:

- Conocer y diferenciar los órganos sexuales femeninos y masculinos de forma sencilla.
- Identificar dónde están situados cada uno de ellos y la función que realizan.
- Nombrar éstos sin sentir vergüenza.
- Conocer lo que sucede en la adolescencia: menstruación y eyaculación.
- Conocer lo que sucede en la madurez: menopausia y andropausia.

□ **Actividad 4. Órganos reproductivos: “¿Para qué sirve la menstruación y la eyaculación?”**

Duración: 1 hora.

Objetivos de la actividad:

- Ampliar información sobre la menstruación y el ciclo menstrual y el proceso ovulatorio.
- Conocer el proceso eyaculatorio.
- Higiene y bienestar durante la menstruación. Uso de compresas, tampones y copas menstruales.
- Ampliar los conocimientos sobre los genitales primera aproximación al acto coital.

Bloque 2. Las dudas, las buenas y falsas ideas sobre la sexualidad y la pareja. “A lo mejor no lo sé todo sobre sexualidad”

¿De qué vamos a tratar en este bloque?

Trataremos las vivencias personales, de cómo se viven como chicos y chicas con lo que saben y con sus mitos, y cómo se sienten respecto a sí y a los demás.

□ **Actividad 5. Adivina, adivinanza: “¿Qué sabemos de sexualidad, de sexo, del coito o de la masturbación?”**

Duración: 1 hora.

Objetivos de la actividad:

- Partir de las ideas que tienen sobre algunos conceptos relacionados con la sexualidad.
- Conocer y aclarar conceptos clave: sexualidad, vagina, homosexualidad, travestismo, coito, abstinencia, masturbación femenina y masculina



Centro de Terapia y pareja

Teresa Ramos Díaz

696 18 47 40 / teresaramosdiaz@gmail.com

Educadora social (col.0900) - Sexóloga - Focusing Oriented Psychotherapy.

□ Actividad 6. Mitos y falsas creencias sobre la sexualidad: “¿Es malo masturbarse cada día?”

Duración: 1 hora.

Objetivos de la actividad:

- Partir de las ideas que tienen sobre algunos conceptos relacionados con la sexualidad.
- Conocer y aclarar conceptos sobre falsas creencias sobre temas relacionados sobre la sexualidad, sobre las mujeres y los hombres, y el acto sexual.
- Respetar la intimidad propia y ajena.
- Desarrollar una higiene adecuada de los órganos genitales.

□ Actividad 7. Mis compañeros y compañeras; mis amigos y amigas; novios y novias: “No todas las personas son igual de importantes para mí”

Duración: 1 hora.

Objetivos de la actividad:

- Conocerse a uno mismo y respetar a los demás.
- Aceptar las críticas de manera constructiva cuando no se cumplen nuestras expectativas en la amistad o en la pareja.
- Diferenciar entre amistad, compañerismo y pareja.

□ Actividad 8. Mi corazón, el amor, y las personas de mí alrededor: “Tengo el corazón contento, lleno de alegría”.

Duración: 1 hora.

Objetivos de la actividad:

- Conocer qué personas, aficiones, etc, forman parte importante en mi vida.
- Visualizar el Espacio Personal.
- Saber dónde acudir si necesitan ayuda.

FEAPS

BALEARS

Bloque 3. Las relaciones de pareja: causas y consecuencias. “Tengo pareja, pero tengo miedo a tantas cosas... ¿me resuelves las dudas?”

¿De qué vamos a tratar en este bloque?

Trataremos las expectativas, fantasías, mitos y relaciones que se establecen en los sexos. Las habilidades y dificultades que pueden existir en las relaciones de pareja.



Centro de Terapia y pareja

Teresa Ramos Díaz

696 18 47 40 / teresaramosdiaz@gmail.com

Educadora social (col.0900) - Sexóloga - Focusing Oriented Psychotherapy.

□ Actividad 9. Los diferentes cuerpos. ¿Por qué tenemos diferentes gustos a la hora de fijarnos en una mujer o un hombre?

Duración: 1 hora.

Objetivos de la actividad:

- Fomentar la autoestima.
- Conocer el cuerpo sexuado y el de la otra persona.
- Hacer un análisis crítico de los estereotipos de belleza.
- Aceptar mi cuerpo porque es único y bello.
- Potenciar el cuidado y respeto hacia mi cuerpo y el cuerpo de las demás personas.

□ Actividad 10. Ideal romántico: “Quiero que mi pareja, y lo que viva con ella, sea tan bonito como en las películas”

Duración: 1 hora.

Objetivos de la actividad:

- Conocer los mitos de la media naranja de la pareja.
- Ventajas e inconvenientes de tener pareja.
- Conocer el proceso del acto sexual coital.
- Reflexionar sobre los mitos y falsas creencias sobre el primer acto sexual.
- Concienciar de la prevención ante algunas conductas sexuales.

□ Actividad 11. La pareja: “Quien bien te quiere NO te hará llorar. Cómo comportarnos BIEN en pareja”.

Duración: 1 hora.

Objetivos de la actividad:

- Ayudar a practicar las diferentes formas de decir “no” ante las presiones para tener relaciones sexuales.
- Dotar de estrategias adecuadas para mantener conductas asertivas que faciliten el establecimiento de prácticas sexuales que faciliten el establecimiento de prácticas sexuales seguras.
- Aprender a identificar y responder adecuadamente a la presión del grupo.
- Favorecer actitudes y reflexión y cultivo hacia la sexualidad.
- Analizar las actitudes de los y las participantes hacia ciertos conceptos y conductas sexuales.

FEAPS

BALEARS



Centro de Terapia y pareja

Teresa Ramos Díaz

696 18 47 40 / teresaramosdiaz@gmail.com

Educadora social (col.0900) - Sexóloga - Focusing Oriented Psychotherapy.

□ Actividad 12. La reproducción: “Sé que los bebés no los traen las cigüeñas, pero... ¿cómo es posible que un espermatozoide entre en un óvulo y fabriquen un bebé?”

Duración: 1 hora.

Objetivos de la actividad:

- Conocer la concepción y el proceso de embarazo en los seres humanos.
- Adquisición y diferenciación de conceptos básicos relacionados con este proceso.

Bloque 4. Causas y consecuencias de una buena o una mala sexualidad. Uso del preservativo y juguetes eróticos vs. enfermedades y pornografía.

¿De qué vamos a tratar en este bloque?

Trataremos los temas relacionados con las consecuencias de una mala prevención como son las enfermedades de transmisión sexual (síntomas y consecuencias para la salud), y se conocerán los métodos anticonceptivos para planificar el embarazo. Además se plantea el buen uso del preservativo, tanto el masculino como el femenino, como única prevención doble. Se comentarán los efectos de la sexualidad basada únicamente en la genitalidad, como es el caso de la pornografía, y las consecuencias en las relaciones de pareja.

□ Actividad 13. Las Infecciones de Transmisión Sexual (I.T.S): “Me pican mis partes bajas, creo que bicho malo pillé”

Duración: 1 hora.

Objetivos de la actividad:

- Conocer las distintas enfermedades de transmisión sexual.
- Conocimiento de la importancia de las revisiones ginecológicas anuales y urológicas, si se manifiesta algún síntoma inusual.
- Conocer las circunstancias por las que se puede adquirir algunas de éstas infecciones.

□ Actividad 14. Los métodos anticonceptivos: “¡Píldoras 28x1, parches 3x1, aros 1x1, qué lío!”

Duración: 1 hora.

Objetivos de la actividad:

- Explorar el conocimiento que tiene el grupo de estos métodos anticonceptivos más usuales y cercanos a nosotros.
- Describir de forma lo más completa posible cada método seleccionado.
- Recapacitar sobre la necesidad de leer atentamente las instrucciones y prospectos de utilización de cada uno de los métodos.



Centro de Terapia y pareja

Teresa Ramos Díaz

696 18 47 40 / teresaramosdiaz@gmail.com

Educadora social (col.0900) – Sexóloga – Focusing Oriented Psychotherapy.

- Conocer las ventajas, inconvenientes y la correcta utilización de cada método anticonceptivo.

□ Actividad 15. El preservativo: “¿Cómo se pone realmente el condón?”

Duración: 1 hora.

Objetivos de la actividad:

- Manipulación correcta de un preservativo (masculino y femenino).
- Identificar cada uno de los pasos que se sugieren para el uso adecuado de un preservativo.

□ Actividad 16. La pornografía: “Me pone muy cachondo ver porno, pero después mi chica no quiere hacer nada de eso”.

Duración: 1 hora.

Objetivos de la actividad:

- Conocer una sexualidad desde placer corporal y emocional.
- Desmitificar las relaciones sexuales desde la genitalidad.
- Conocer alternativas placenteras en nuestras relaciones sexuales y afectivas.
- Aceptación de la sexualidad real y no quedarnos en un acto sexual coital irreal.
- Reflexionar sobre las frustraciones cuando no superamos nuestras expectativas sexuales.

Bloque 5. Los juguetes sexuales y las ideas refrescantes.

¿De qué vamos a tratar en este bloque?

Se comentarán diferentes alternativas eróticas y económicas para que las personas participantes puedan ampliar su placer y no limitarse al acto sexual. Se mostrarán juguetes eróticos y se explicará su uso, la higiene necesaria, y se conocerán los más usados. Es un espacio lúdico y educativo, para un grupo que ya esté familiarizado en los talleres de educación afectiva sexual y que integre éste espacio como un proceso más de su aprendizaje de sexualidad saludable. (No será posible la compra de ningún objeto)

□ Actividad 17. Juguetes eróticos y fantasías: “Ideas nuevas para no hacer siempre lo mismo en la cama ni en el sofá”.

Objetivos de la actividad:

- Tener un espacio lúdico y educativo para conocer juguetes sexuales.
- Conocer alternativas sanas para ampliar el placer sexual.
- Ampliar el concepto de sexualidad sin limitarlo al coito o la genitalidad.
- Abordar la vergüenza que provocan algunos temas que se consideran tabús.

Duración: 2 horas.



Centro de Terapia y pareja

Teresa Ramos Díaz

696 18 47 40 / teresaramosdiaz@gmail.com

Educadora social (col.0900) - Sexóloga - Focusing Oriented Psychotherapy.

Para finalizar querría añadir que a pesar de la cantidad de temas de los diferentes bloques; aun así no se habría conseguido la totalidad de la Educación afectiva sexual integral en las personas destinatarias, ya que por su extensión no se han podido incluir, y serían muy necesarias para ampliar éste proyecto.

Los temas que han quedado pendientes son:

- *Conciencia corporal y emocional.*
- *Relacionarse con las demás personas (técnicas para ligar y habilidades sociales con las personas que conocen).*
- *La homosexualidad.*
- *Los abusos sexuales.*
- *Las emociones antes el duelo en la pareja.*



FEAPS

BALEARS



Centro de Terapia y pareja

Teresa Ramos Díaz

696 18 47 40 / teresaramosdiaz@gmail.com

Educadora social (col.0900) - Sexóloga - Focusing Oriented Psychotherapy.

Ficha de petición de Taller de Educación Afectiva Sexual:

Entidad solicitante: _____

Profesional que realiza la petición: _____

Teléfono de contacto: _____

Fechas y horarios propuestos: _____

Lugar de realización (dirección y localidad):

Número de participantes (hombres y mujeres): _____

Características de las personas participantes: _____

Marca con una cruz las actividades que se van a realizar:

Bloque 1. ¿De qué hablamos cuando hablamos de sexualidad?. "No todo es sexo".

- Actividad 1. Mi cuerpo humano. "Mi cuerpo es bonito, único en el mundo y me gusta" (1 hora)
- Actividad 2. Los cambios de mi cuerpo: "¿por qué mi cuerpo es distinto de cuando era más joven?" (1 hora)
- Actividad 3. Los órganos sexuales masculinos y femeninos: "Ni pito ni choco; se llaman pene y vulva" (1 hora)
- Actividad 4. Órganos reproductivos: "¿Para qué sirve la menstruación y la eyaculación?" (1 hora)

Bloque 2. Las dudas, las buenas y falsas ideas sobre la sexualidad y la pareja. "A lo mejor no lo sé todo sobre sexualidad"

- Actividad 5. Adivina, adivinanza: "¿Qué sabemos de sexualidad, de sexo, del coito o de la masturbación?" (1 hora)
- Actividad 6. Mitos y falsas creencias sobre la sexualidad: "¿Es malo masturbarse cada día?" (1 hora)
- Actividad 7. Mis compañeros y compañeras; mis amigos y amigas; novios y novias: "No todas las personas son igual de importantes para mí" (1 hora)
- Actividad 8. Mi corazón, el amor, y las personas de mí alrededor: "Tengo el corazón contento, lleno de alegría". (1 hora)

Bloque 3. Las relaciones de pareja: causas y consecuencias. "Tengo pareja, pero tengo miedo a tantas cosas... ¿me resuelves las dudas?"

- Actividad 9. Los diferentes cuerpos. ¿Por qué tenemos diferentes gustos a la hora de fijarnos en una mujer o un hombre? (1 hora)
- Actividad 10. Ideal romántico: "Quiero que mi pareja, y lo que viva con ella, sea tan bonito como en las películas" (1 hora)
- Actividad 11. La pareja: "Quien bien te quiere NO te hará llorar. Cómo comportarnos BIEN en pareja". (1 hora)
- Actividad 12. La reproducción: "Sé que los bebés no los traen las cigüeñas, pero... ¿cómo es posible que un espermatozoide entre en un óvulo y fabriquen un bebé?" (1 hora)



Centro de Terapia y pareja

Teresa Ramos Díaz

696 18 47 40 / teresaramosdiaz@gmail.com

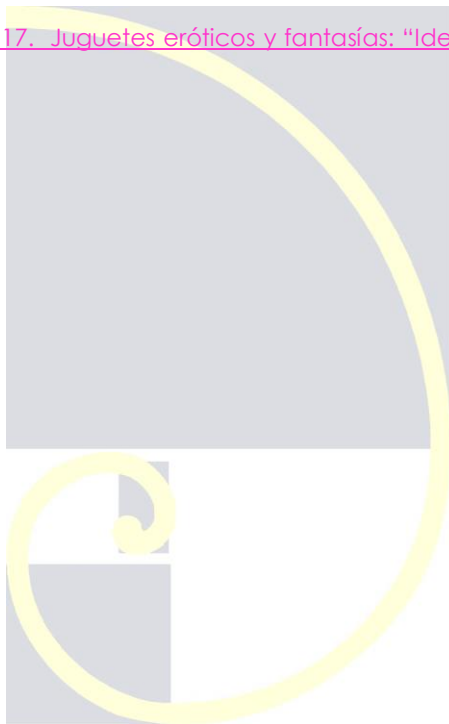
Educadora social (col.0900) - Sexóloga - Focusing Oriented Psychotherapy.

Bloque 4. Causas y consecuencias de una buena o una mala sexualidad. Uso del preservativo y juguetes eróticos vs. enfermedades y pornografía.

- [Actividad 13. Las Infecciones de Transmisión Sexual \(I.T.S\): "Me pican mis partes bajas, creo que bicho malo pillé"](#) (1 hora)
- [Actividad 14. Los métodos anticonceptivos: "¡Píldoras 28x1, parches 3x1, aros 1x1, qué lío!"](#) (1 hora)
- [Actividad 15. El preservativo: "¿Cómo se pone realmente el condón?"](#) (1 hora)
- [Actividad 16. La pornografía: "Me pone muy cachondo ver porno, pero después mi chica no quiere hacer nada de eso".](#) (1 hora)

Bloque 5. Los juguetes sexuales y las ideas refrescantes.

- [Actividad 17. Juguetes eróticos y fantasías: "Ideas nuevas para no hacer siempre lo mismo en la cama ni en el sofá".](#) (2 horas)



FEAPS

BALEARS
