

CONOCIENDO <sup>♂</sup> tu  
**sexualidad**  
desde otra  
PERSPECTIVA

# BIENVENIDOS

En esta capacitación aprenderemos sobre la salud sexual y reproductiva.  
Estaremos trabajando con los siguientes materiales:



Presentación digital



Libro impreso y digital para cada institución



Folleto para cada estudiante



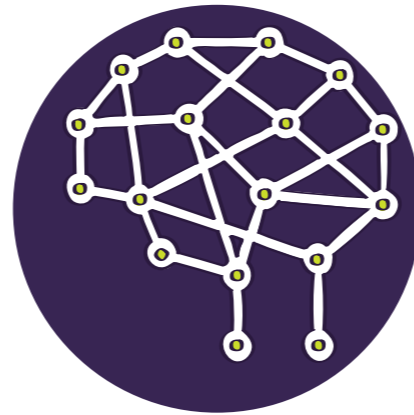
A large, stylized white handprint graphic is centered on the page, with fingers spread. The text is overlaid on this graphic.

# CONOCIENDO MIS EMOCIONES



## Emoción

Son la energía que nos impulsa hacia adelante pero que a veces no entendemos. En otras palabras, es el resultado de una situación en la cual nos presentamos.



## Pensamiento

Les dan forma y dirección a las emociones. Es cuando conectamos de forma verbal lo que nos está pasando y lo ponemos dentro de un enunciado para darle sentido e interpretar la información.



## Sentimiento

Fusiona las emociones y los pensamientos. Es un acto puramente consciente y puede ser modificado a través del pensamiento. Este puede ayudar, alimentar y a su vez terminar con el sentimiento).

¡A poner en práctica!





# CONOCIENDO MI CUERPO





## Sistema reproductor femenino

Tiene como actividad la reproducción del ser humano y cumple con otras funciones, por ejemplo, la del ciclo menstrual.



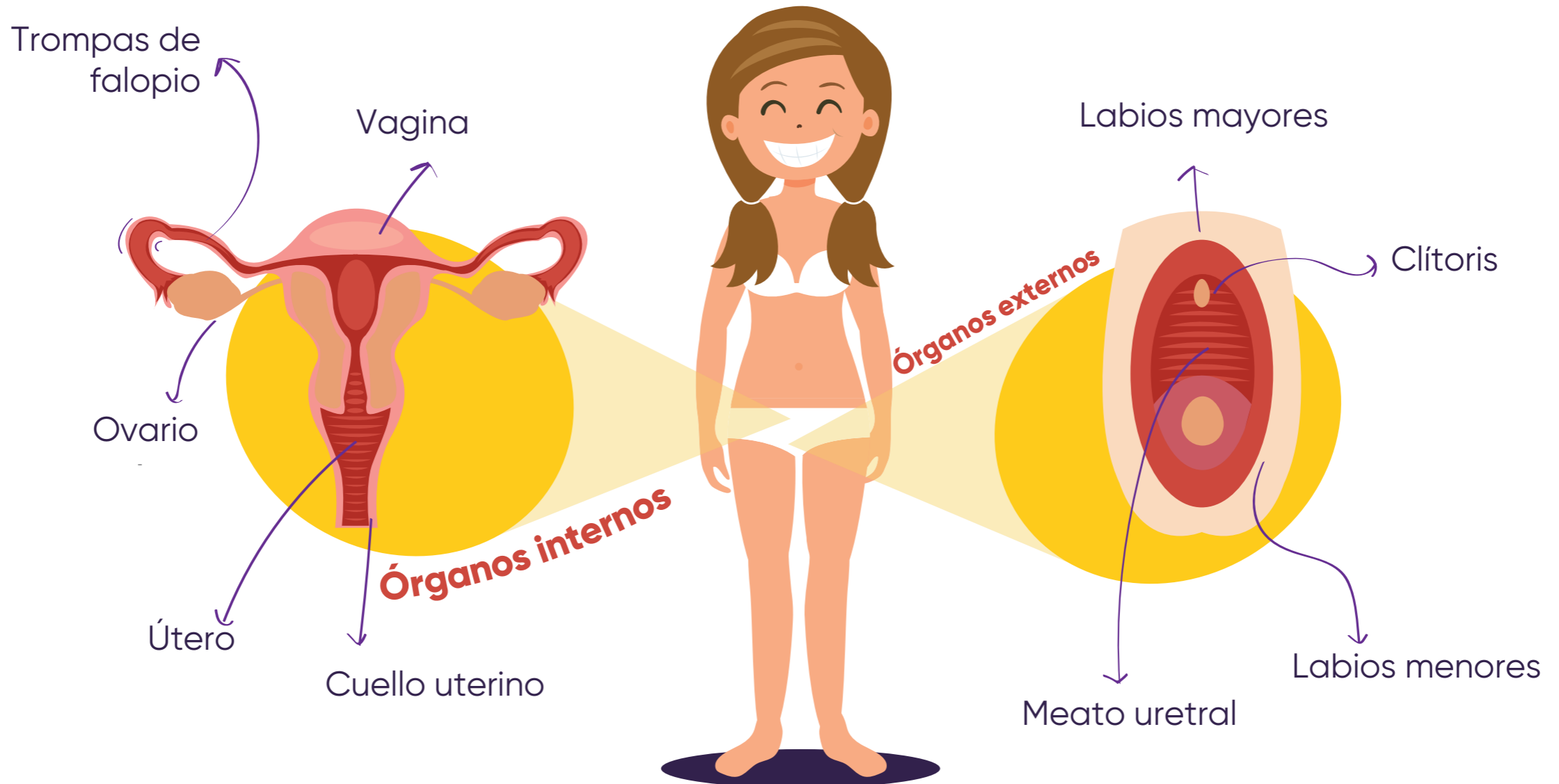
## Sistema reproductor masculino

Es el aparato que tiene la actividad reproductiva y produce espermatozoides. A su vez, cuenta con un órgano que contribuye al placer dentro de la relación genital.



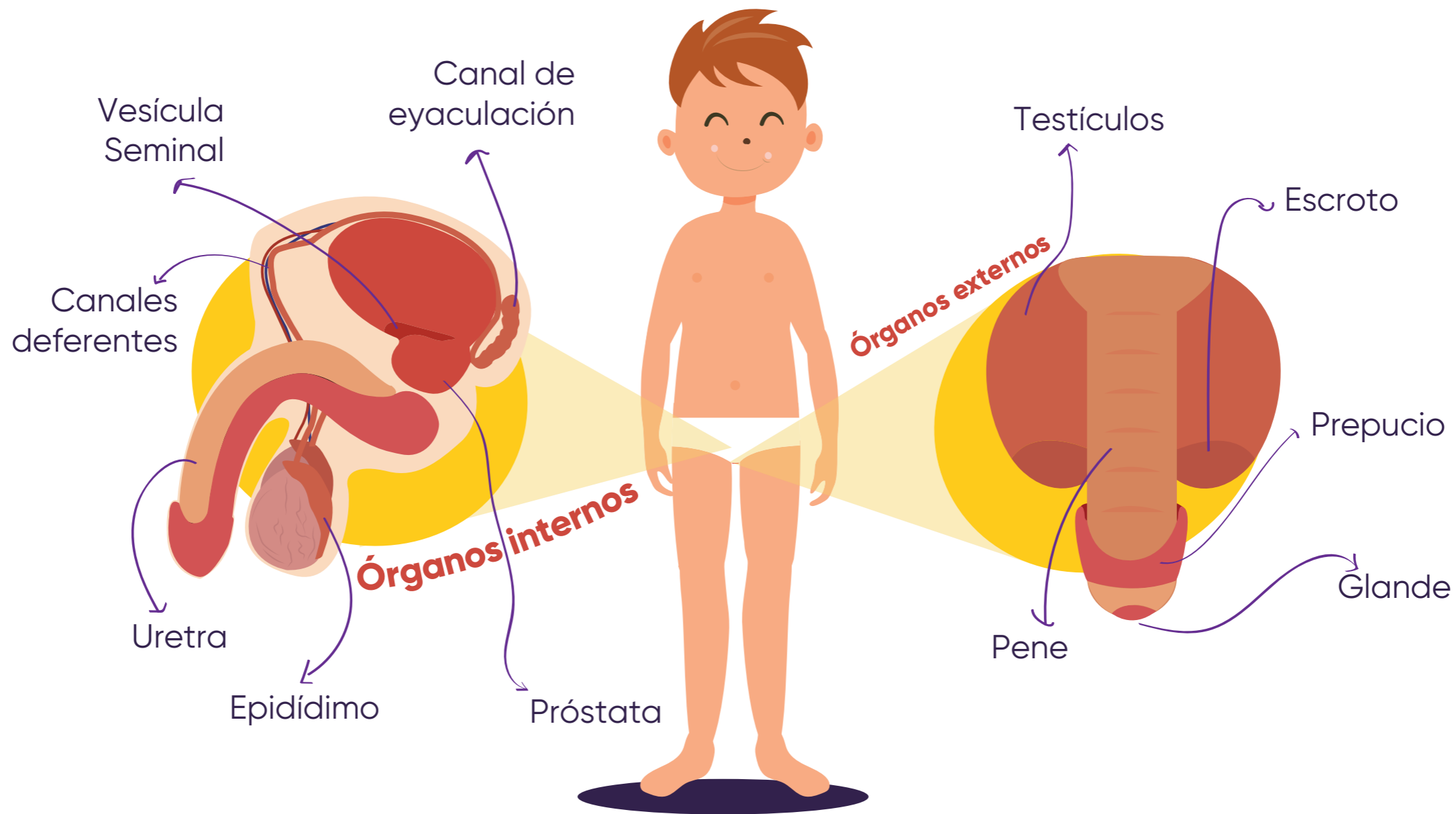


# Sistema reproductor femenino



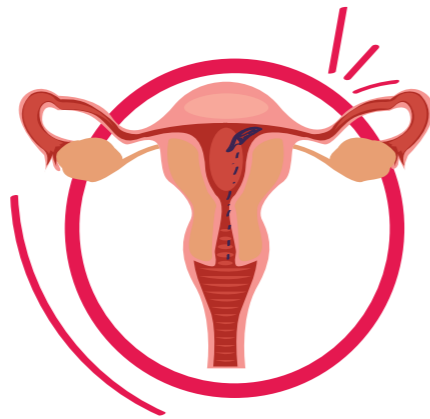


# Sistema reproductor masculino





# Ciclo menstrual



**Fase menstrual**

Día 1 - 7



**Fase folicular**

Día 8 - 16



**Fase ovulatoria**

Día 17 - 22



**Fase lútea**

Día 22 - 24



**Síndrome pre - menstrual**

Día 25 - 28

## ¿Sabes qué...?

A la primera menstruación se le llama menarca o menarquía.



# Cambios de la pubertad

## Físicos

- Durante los años de pubertad crecerá vello en las axilas, piernas, cara y en las partes genitales.
- La piel será un poco más grasosa e inclusive sudará más.
- La voz te va a cambiar (más aguda o más grave).
- Tu cuerpo cambiará de forma.

## Emocionales

- Ser parte de un grupo.
- Sensación de soledad.
- Necesidad de privacidad.
- Sentimientos por alguien.
- Cambios de humor constantes.
- Atracción por el mismo u otro sexo.
- Exploración de tu sexualidad.
- Aceptación de tu cuerpo.
- Independencia.

¡A poner en práctica!



A large, stylized white hand graphic with fingers spread, positioned behind the text. The hand is rendered in a simple, bold style with rounded fingers.

# VIDA SEXUAL





### Relaciones sexuales

Es el acto en cual las personas deciden vincular su cuerpo, ya sea de formar afectiva y/o sexual, estas personas pueden ser de diferente generos o del mismo. Una relación sexual puede ser desde un beso hasta un abrazo.



### Relaciones genitales

Acto en el cual las personas deciden que sus genitales interactúen. Para que se dé una relación genital es necesario que exista penetración de órganos.



### Vida sexual activa

Inicia cuando se toma la decisión de tener relaciones genitales, en esta etapa tu analizas y evalúas los pros y los contras de empezar tu vida sexual. Tienes que saber que piensa la otra persona sobre esta posibilidad, pregúntale si se siente cómodo y/o dispuesto

### ¿Sabes qué...?

Existen enfermedades de transmisión sexual

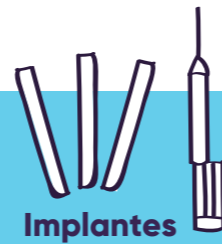


# Métodos anticonceptivos



Más eficaz

99%



Implantes



DIU



Esterilización

91%



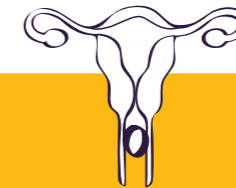
Inyectables



Pildoras



Parches

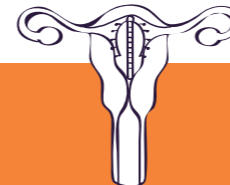


Anillo vaginal

72%



Condomes



Diafragma

55%



Mela



Método del ritmo



Espermicidas



Retiro

Menos eficaz



**VIOLENCIA**



### **Física**

Acto en el que una persona daña el cuerpo a otra persona sin previo aviso, produciendo dolor y sufrimiento a alguien.



### **Psico emocional**

Es la acción en la cual desvaloriza, intimida o contrala tus acciones, comportamientos o decisiones. Después de esta acción se empiezan a generar prohibiciones



### **Sexual**

Contacto físico a través de los genitales, sin tener un consentimiento previo, esto puede causar dolor, vergüenza, culpa o incomodidad.

### **¿Sabes qué...?**

En Guatemala tener relaciones antes de los 16 años es considerado una violación



## Signos

Mutilación  
Abuso sexual  
Relación forzada  
Golpes /Encierro  
Amenaza con palabras y objetos  
Empujones y jalones  
Pellizcos y arañazos

Agresividad  
Manoseo  
Destrucción de tus pertenencias  
Controla tus acciones  
Te castiga, intimida y/o humilla  
Te descalifica y/o ridiculiza

Te aparta de tus seres queridos  
Prohíbe (no te deja actuar en libertad)  
No te deja opinar o decidir  
Hace bromas desagradables  
Te culpa, cela, ignora y/o changajea  
No reconoce tus méritos

Te dice que hacer  
No le gusta que te juntes con tus amigos  
Te dice como cortarte el pelo  
No le gusta cómo te vistes  
Solo le gusta que bailes con él  
Tiene la contraseña de tu celular

## ¿Qué hacer?

Llama a Fundación Sobrevivientes: 2245.3000  
Llama al ministerio publico: 2411 9191  
Llama a Centro de salud: 2232.7935 / 2361.1891  
Te contactas con tu familia

Cuéntaselo a un amigo  
y familiares  
Investiga sobre el tema

Consulta con alguien  
Investiga  
Acércate a tus familiares

Coméntaselo a alguien  
Aléjate antes de formalizar

¡Peligro!

¡Alerta!

¡Cuidado!

¡Piénsalo!





**¡Te dejamos un libro en línea y físico en la biblioteca!**