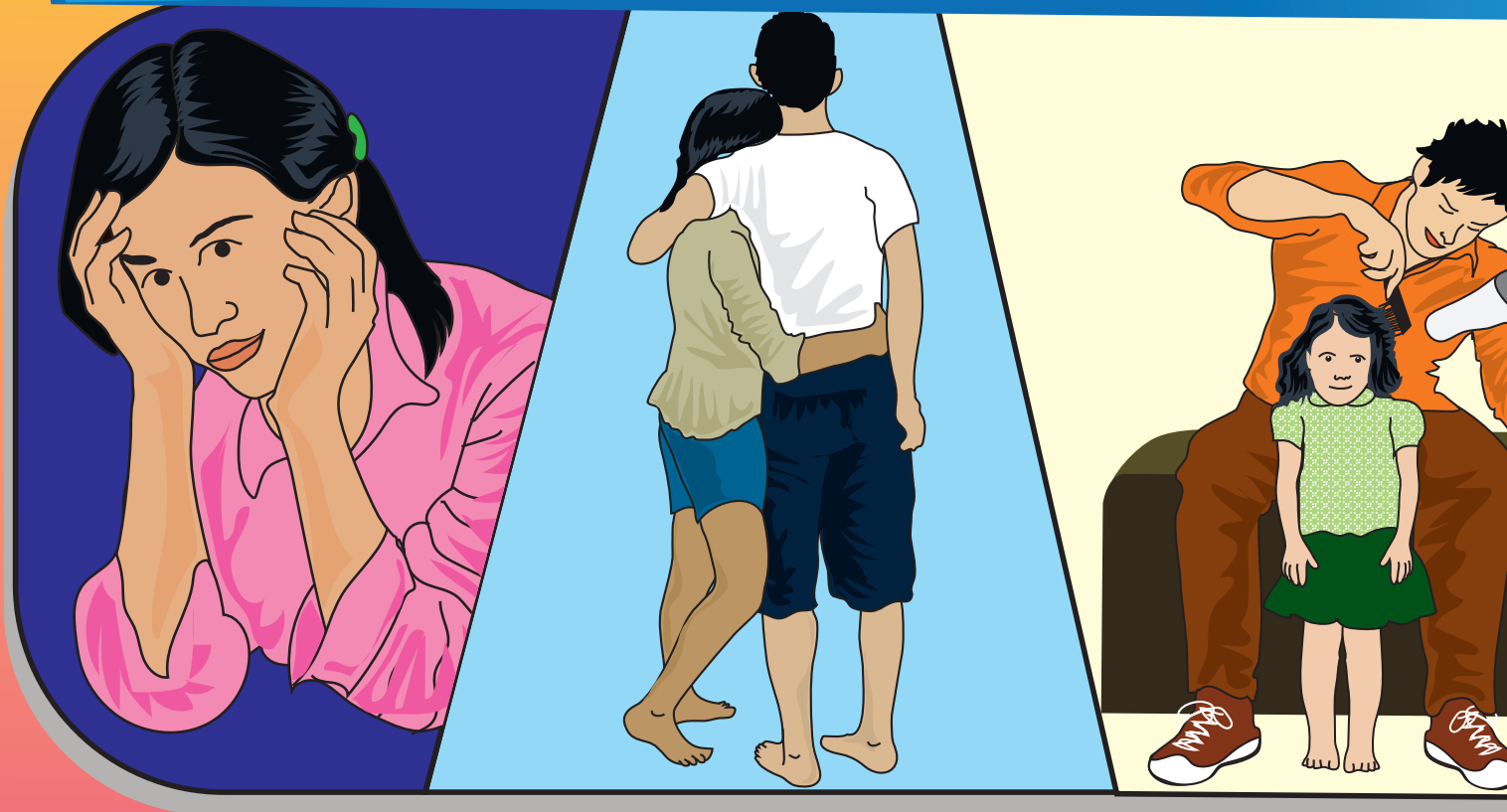


DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

Educación Integral de la Sexualidad

Cartilla Pedagógica
Educación Integral de la Sexualidad
7^{mo}, 8^{vo} y 9^{no} Grado de Educación Secundaria

10



DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

SIGLAS

CCE	Consejería de las Comunidades Educativas
DDHH	Derechos Humanos
DGCCE	Dirección General de Consejería de las Comunidades Educativas
DSR	Derechos Sexuales y Reproductivos
EIS	Educación Integral de la Sexualidad
ITS	Infecciones de Transmisión sexual
MINED	Ministerio de Educación
MINSA	Ministerio de Salud
MIFAN	Ministerio de la Familia, Adolescencia y Niñez
OMS	Organización Mundial de la Salud
SSR	Salud sexual y reproductiva
SIDA	Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida
TAR	Terapia antirretroviral
TIC	Tecnología de la Información y la Comunicación.
UNESCO	Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura
UNFPA	Fondo de Población de las Naciones Unidas
UNICEF	Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia
VIH	Virus de Inmunodeficiencia Humana
VPH	Virus del Papiloma Humano

GLOSARIO

Abstinencia sexual: Es un comportamiento que consiste en privarse de algunos o todos los aspectos de la actividad sexual por voluntad propia. La abstinencia sexual es el método más efectivo contra los embarazos no deseados y evitar las infecciones de transmisión sexual.

Abuso: Sometimiento físico o psicológico de otra persona, basándose en una relación de autoridad, dependencia, o poder desigual.

Abuso Sexual: Es el acto lascivo o tocamiento que se perpetra contra una persona en desventaja emocional, física y/o laboral. (Código Penal y Código Procesal Penal de la República de Nicaragua, 2008).

Abuso sexual infantil: Situación en la cual una persona de mayor edad tiene contacto con una niña o niño para satisfacerse sexualmente, con o sin penetración (pueden ser caricias, tocamientos, exhibicionismo, entre otros).

Acoso sexual: Es cualquier insinuación, gesto, lenguaje o tocamiento sexuales a cambio de promesas explícitas o implícitas o de amenazas relativas a la actual o futura situación de la víctima. (Código Penal y Código Procesal Penal de la República de Nicaragua, 2008).

Adicción: Es la entrega incondicional de una persona a determinadas cosas, sustancias, sentimientos o hechos que se apoderan de su voluntad y la controlan, haciéndolas dependientes de ellas.

Adolescencia: Etapa de la vida que va de los 10 a los 19 años (OMS), caracterizada por un conjunto de cambios biofísicos y psicológicos que incluyen el desarrollo sexual, la aceleración del crecimiento del cuerpo y la aparición de los “caracteres sexuales secundarios”.

Afecto: Es un sentimiento que se expresa en el cariño, amor y amistad que demostramos a las personas con las que nos relacionamos y compartimos los mismos intereses y motivaciones, como son la familia, compañeros o compañeras del centro educativo, amigas o amigos.

Afectividad: Es la expresión del conjunto de sentimientos, emociones y las pasiones que experimentan las personas a lo largo de sus vidas. Desde que nacen las niñas y los niños necesitan del afecto, cariño, amor y confianza de sus padres y madres para sobrevivir. Es en la familia donde se establecen los primeros vínculos afectivos que luego deben reforzarse en la escuela y en el ámbito social donde se relacionan (Guía EIS, MINED, 2010).

Alucinación: Es una alteración de la percepción, vemos cosas que no existen en la realidad que solo están en la imaginación, bajo influencia de drogas o alcohol.



Amor: Es mostrar afecto a las personas que nos cuidan, nos da fuerza, paz, tranquilidad, alegría y por ende un bienestar en el ser humano.

Amor a la madre tierra: Son acciones de fomento de la conciencia ambiental para el cuidado y protección de nuestra madre tierra para que disfrutemos de ambientes bonitos, limpios y saludables.

Androcentrismo: Interpretación del hombre como la medida de todas las cosas, definiendo al mundo en masculino y atribuyéndole a este la representación de la humanidad entera.

Alumbramiento: Es la tercera fase del parto o período que transcurre entre la salida del feto y la expulsión de la placenta.

Amenorrea: Falta o desaparición de la menstruación.

Androginia: Se define como la combinación de características femenina y masculina en una sola persona.

Andrógenos: Denominación genérica para las hormonas masculinas (testosterona, androsterona y androstenediona) que promueven el desarrollo de los órganos sexuales y las características sexuales secundarias masculinas. Se producen en gran cantidad en los testículos y en menor proporción en las glándulas suprarrenales del hombre y de la mujer. Regulan el nivel de deseo sexual de ambos.

Anorgasmia: Disfunción sexual que consiste en la falta de orgasmo recurrente en la relación sexual o en la masturbación. Puede darse en todas las relaciones, en un momento de la vida o con una pareja en particular y requiere diversos tipos de tratamiento según el caso. No implica falta de deseo y excitación sexual.

Anticonceptivo: Cualquier dispositivo o medicamento como por ejemplo preservativo, píldora, dispositivo intrauterino, entre otros utilizado para inhibir la concepción.

Autoimagen: Es la imagen o representación mental que se obtiene de una misma y uno mismo, que no representa solamente los detalles que pueden estar disponibles a la investigación u observación objetiva de otros (como la altura, peso, color del cabello, género, cociente intelectual, entre otros), sino también los elementos propios que se han aprendido acerca de sí misma y de sí mismo, ya sea por experiencias personales o por la internalización de los juicios de los demás.

Autoestima: Es la valoración que cada persona hace de sí misma. Supone la capacidad de descubrirse, conocerse, aceptarse, respetarse, valorarse y quererse. Los componentes de la autoestima son aprecio y afecto hacia uno mismo, autoimagen, aceptación de sí mismo y la autoconfianza (Ulloa y Osorio 2009 en: Guía EIS. MINED, 2010).

Arte: Es la capacidad que tiene el ser humano para representar sus sentimientos, emociones y percepciones acerca de sus vivencias y su creatividad.

Bullying o Acoso Escolar: Es una repetición de burlas, agresiones (maltrato físico y/o psicológico) deliberado y sistemático que recibe una niña o un niño por parte de otras u otros que se comportan cruelmente con el objetivo de someterlos, asustarlos y excluirlos socialmente.

Caracteres sexuales secundarios: Aspectos físicos diferentes de los genitales que habitualmente diferencian a mujeres y hombres (vello corporal y facial, tamaño de las mamas y las caderas, menstruación, entre otras). Están asociados al nivel hormonal y a la herencia genética.

Ciclo menstrual: Ciclo hormonal femenino, cuya duración promedio es de 28 días, aunque también puede durar de 25 a 35 días. Este ciclo se subdivide en tres fases: preovulatoria, ovulatoria, postovulatoria. Se considera día uno del ciclo el primer día de sangrado.

Ciberbullying: Es un daño recurrente infligido a través de los medios de comunicación digitales, se puede acosar a una persona o grupo de personas, mediante ataques personales, divulgación de información confidencial o falsa. También se les conoce como: ciberacoso, acoso virtual o acoso cibernético.

Clamidiasis: Es una ITS que se adquiere por contacto sexual sin preservativo, produce dolores al orinar o durante las relaciones sexuales, y aumento del flujo vaginal. Se puede complicar con infecciones de útero y Trompas de Falopio, y producir infertilidad como secuela tanto en la mujer como en el hombre. Se trata con antibióticos.

Clímax: Se relaciona con los cambios que experimenta la mujer antes, durante y después de la menopausia.

Clítoris: Órgano eréctil femenino situado en el extremo superior de los labios menores, es un órgano puramente sexual.

Comunicación: Es el proceso de transmisión de información entre un emisor y un receptor, una actividad esencial para la vida en la sociedad.

Comida chatarra: Son alimentos con poca cantidad de los nutrientes que el cuerpo necesita y con un alto contenido de grasa, azúcar y sal, que no son buenos para la salud.

Convivir: Es vivir una persona en compañía de otra en el mismo lugar y tiempo.

Convivencia armónica: Es una forma de relacionarnos entre nosotros, para lo cual es necesario el respeto, el amor, el perdón, entre otros, debemos tolerar las costumbres de otras personas.

Conducta sexual: Prácticas sexuales que una persona decide tener, de acuerdo a la orientación de su deseo sexual. Es positiva cuando va acorde a este (es decir, la persona tiene relaciones sexo-afectivas con quien le atrae) y no implica el daño a sí misma o sí mismo, ni a otra persona; es negativa cuando esto no se cumple (represión sexual, sexo comercial, prácticas sexuales basadas en la violencia, abuso, entre otras).

Consejería: Actividad educativa y de acompañamiento, mediante la cual se asesora a las personas en la toma de decisiones respecto a su salud y bienestar, respetando sus necesidades, cultura, valores y creencias. Puede ser grupal o individual, y siempre debe estar a cargo de una persona debidamente capacitada, para no crear confusión ni conceptos erróneos.

Cuerpo Humano: Es la estructura física y material del ser humano. Se compone de cabeza, tronco y extremidades; los brazos son las extremidades superiores y las piernas las inferiores.

Cultura: Es un conjunto de conocimientos, ideas, tradiciones, prácticas, valores, costumbres y símbolos que caracterizan la forma de vida de un grupo de personas o una comunidad o sociedad en una época determinada.

Delitos sexuales: Son crímenes contra la integridad y libertad sexual de una persona.

Derechos: Son leyes que nos protegen y nos reconocen como personas, garantizándonos seguridad, justicia e igualdad de oportunidades.

Los derechos humanos son derechos inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen nacional o étnico, color, religión, lengua, o cualquier otra condición. Todos tenemos los mismos derechos humanos, sin discriminación alguna. Estos derechos son interrelacionados, interdependientes e indivisibles. Los derechos humanos universales están a menudo contemplados en la ley y garantizados por ella (Naciones Unidas, 2017).

Depresión: Se relaciona con tristeza profunda, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima.

Derechos sexuales y reproductivos: Derechos que tienen todos los hombres y las mujeres a decidir lo más conveniente para sí mismos en relación a su sexualidad y a su capacidad de tener hijas e hijos; acorde a sus deseos, necesidades, valores y creencias.

Deseo sexual: Motivación para satisfacer las propias necesidades sexuales. Atracción sexoafectiva en relación a otras personas o a sí mismo (autoerotismo).

Disciplina: Es la capacidad que puede ser desarrollada por cualquier ser humano y que implica la puesta en práctica de una actuación ordenada y perseverante para conseguir un objetivo en la vida.

Discriminación: Actitudes, comportamientos o acciones “diferentes” frente a las personas que pertenecen o se cree que pertenecen a un grupo particular, que resultan en un trato distinto al que se le da a las otras. Esta puede ser “negativa”, cuando la diferencia impide el desarrollo e integración de esa persona o “positiva”, cuando favorece la integración y el desarrollo de personas más vulnerables o en desventaja frente al resto.

Dispositivo Intrauterino (DIU): Método anticonceptivo que consiste en un pequeño objeto (aprox. 2 cm) generalmente con forma de T, hecho de plástico y cobre, que se coloca en el interior del útero. Su acción anticonceptiva es de tipo físico, ya que su presencia produce cambios en el medio intrauterino, que causan la muerte de los espermatozoides y dificultan la implantación.

Diversidad sexual: Es toda la gama de orientaciones sexuales e identidades de género que forman parte de la vida cotidiana de los seres humanos, entre estos se encuentran personas identificadas como heterosexuales, homosexuales, transexuales, bisexuales, travesti, transgénero e intersexuales.

Drogas legales: Son las que se pueden comprar en diferentes negocios, son las que puede prescribir un doctor, cotidianamente conocidas como remedios, y también entran en la categoría el cigarrillo y el alcohol por su capacidad de modificar las funciones del organismo y por tener un gran poder adictivo.

Drogas ilegales: Son todas las que están prohibidas y se accede a través del mercado negro (se incluirían aquí, por ejemplo, Derivados del cannabis, heroína, cocaína, crack etc).

Educación Integral de la Sexualidad: Es el enfoque de la Educación sexual basado en los derechos humanos y género, tanto dentro como fuera de la escuela. La educación integral de la sexualidad es la educación basada en los planes de estudio que tiene como objetivo dotar a las niñas, niños y jóvenes de los conocimientos, habilidades, actitudes y valores que les permita desarrollar una visión positiva de la sexualidad dentro de su desarrollo emocional y social.

Los conceptos claves incluyen el afecto, el amor y emociones, actitudes individuales y sociales hacia la sexualidad, relaciones de género, presiones sociales, derechos sexuales y reproductivos, información sobre salud sexual y reproductiva y capacitación en habilidades para la vida.

Ejes transversales: Es el abordaje simultáneo de un mismo contenido en más de una disciplina o ámbitos de aprendizaje, los contenidos responden a necesidades formativas actitudinales actuales desde varios puntos: educación moral, salud, medio ambiente, igualdad entre los sexos, cultura de paz y sexualidad entre otros.

Embarazo: Período desde la implantación (o, según los grupos contrarios al derecho a decidir, desde la fecundación) hasta el nacimiento; período durante el cual una mujer lleva a un feto en su vientre.

Emociones: Son todas aquellas sensaciones y sentimientos que posee el ser humano, que son parte de nuestra vida y nos ayudan a relacionarnos con las demás personas y con el medio en general.

Espermatozoides: Es la célula sexual masculina producida en los testículos y destinada a la fecundación del óvulo.

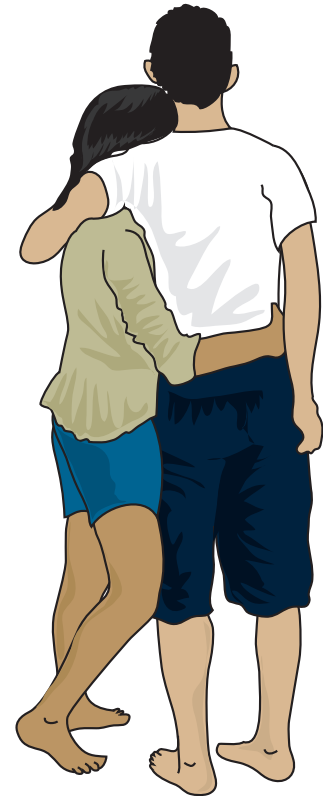
Equidad: Tratar de manera diferente lo que es diferente, para alcanzar un equilibrio en el cual cada persona tiene lo que necesita, de acuerdo a su situación particular (por ejemplo: dar más horas libres en el trabajo a las mujeres que amamantan). Está relacionada con la compensación de una necesidad, e implica una acción positiva a favor de personas con dificultades para satisfacerlas (como niñas, niños, mujeres embarazadas ya que necesitan un control más seguido de su salud que las personas adultas).

Erección: Aumento del tamaño, temperatura y consistencia del pene o del clítoris. Se produce cuando se llena de sangre el tejido esponjoso que lo forma, en general asociada a la excitación sexual.

Erotismo: Aspecto de la sexualidad que se refiere al interés y deseo sexual, relacionado con lo afectivo, instintivo, lúdico y cultural. Es propio de la sexualidad humana, y aparece en la adolescencia, con el desarrollo sexual.

Espermatozoides: Células germinales masculinas maduras originadas en los testículos.

Esteretipos de género: Construcciones socioculturales que consisten en atribuciones asignadas arbitrariamente a las personas según su sexo biológico (por ej.: “hombre: rudo, fuerte, valiente, dominante, violento, ganador” o “mujer: delicada, frágil, temerosa, sumisa, afectuosa, sensible”).



Estrógenos: Hormonas sexuales producidas fundamentalmente en los ovarios, también en la placenta, en la corteza suprarrenal y en los testículos. Tiene un papel fundamental en el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios femeninos.

Ética: Es la rama de la filosofía que estudia lo correcto y lo equivocado del comportamiento humano. Tiene como centro de atención las acciones humanas y aquellos aspectos de las mismas que se relacionan con el bien, la virtud, el deber, la felicidad y la vida realizada.

Excitación sexual: Cambios que produce el deseo sexual en el cuerpo, y que se relacionan con la mayor llegada de sangre a la piel y los órganos genitales. Primero se acelera el corazón y aumenta la presión arterial, lo cual impulsa más sangre a las zonas periféricas del cuerpo.

Eyacular: Expulsar con fuerza el contenido de un órgano, cavidad o conducto, especialmente el semen que se encuentra en los testículos.

Eyacuación: Momento en el que el hombre expulsa el semen por el pene, durante el orgasmo. Es un acto reflejo posterior a la erección, aunque existen situaciones en se produce erección sin eyacuación, o eyacuación sin erección. En las mujeres también hay eyacuación durante el momento del orgasmo: es un líquido blanquecino aunque sin espermatozoides producido por las glándulas de Skene (que se encuentran alrededor de la uretra).

Fantasías sexuales: Imágenes mentales voluntarias e involuntarias, con contenido erótico, producidas por recuerdos, experiencias, deseos, emociones y pensamientos. Son la parte afectiva e imaginativa de las relaciones sexuales, “antesala del erotismo”, tan importante para la sexualidad como lo corporal. Todas las personas tienen fantasías sexuales, excepto las niñas y niños porque desconocen el sentido del erotismo.

Fecundación: Unión del óvulo con el espermatozoide. Este proceso dura aproximadamente entre 24 y 36 horas.

Feminidad: Son valores, características y comportamientos que se consideran propias de la mujer o de lo que se considera como femenino.

Feminismo: Teoría crítica de la historia que analiza las relaciones humanas en clave de dominación y subordinación, haciendo hincapié en la distribución asimétrica del poder, de acuerdo a categorías de sexo y género. Problematiza la supremacía masculina sobre lo femenino, proponiendo además un orden alternativo de igualdad y equidad para todas las personas.

Fertilidad: Es la capacidad que puede tener cualquier ser vivo de reproducirse.

Género: Es el conjunto de funciones, comportamientos y roles construidos y asignados socialmente a mujeres y hombres. Estos se transmiten, aprenden y pueden cambiar con el tiempo.

Se requiere que en las familias aprendamos nuevas actitudes más acordes con las aspiraciones y derechos de los hijos e hijas, independientemente de su sexo. Por ejemplo: mujeres que trabajan en tareas consideradas como tradicionalmente masculinas y hombres que asumen con responsabilidad la crianza de los hijos e hijas y las labores del hogar, aunque estas sean tareas que tradicionalmente se han asignado a las mujeres.

Genética: Es la rama de la biología que estudia el mecanismo de transmisión de los caracteres físicos, bioquímicos o de comportamiento de generación a generación.

Genitales: Órganos sexuales y reproductivos externos; el pene y el escroto en los hombres, la vulva en las mujeres. Algunas veces los órganos reproductivos internos son también llamados genitales.

Genitalidad: Uso de los genitales para reproducirse y para obtener o provocar placer sexual.

Glándulas sudoríparas: Son glándulas diminutas en forma de tubos enrollados que se encuentran en la capa profunda de la piel. Estos tubos desembocan en los poros y tienen la función de producir el sudor.

Gonorrea (blenorragia): ITS bacteriana que se transmite por contacto sexual, y se manifiesta con flujo vaginal o secreción por el pene, amarilla, maloliente y con dolor al tener relaciones sexuales o al orinar. En la mujer puede pasar desapercibida, pero igualmente dar complicaciones como artritis y peritonitis.

Grooming: Es una práctica de acoso y abuso sexual en contra de niños y jóvenes que, en la mayoría de los casos, sucede a través de las redes sociales

Hermafrodismo/ Hermafrodita: Organismos que tienen órganos reproductivos usualmente asociados a los dos sexos.

Herpes: ITS viral que se puede adquirir por contacto sexual sin preservativo; produce ampollas o llagas dolorosas que causan picazón y que aparecen y desaparecen A los 10 días desaparece, reactivándose en ocasiones luego de algún tiempo. El herpes es causado por dos virus diferentes que guardan cierta similitud: el herpes simple tipo 1 (VHS-1) y el herpes simple tipo 2 (VHS-2). la vulva, la vagina, el cuello uterino, el ano, el pene, el escroto, las nalgas, la cara interna de los muslos, los labios, la boca, la garganta y, rara vez, en los ojos. El herpes se contagia por el contacto de piel a piel con áreas infectadas, con frecuencia durante el sexo vaginal, el sexo oral, el sexo anal y al besarse.

Si se transmite de la madre al recién nacido en el momento del parto, puede causar una grave infección en la o él recién nacido, que a veces es mortal. Por ese motivo, es fundamental un examen riguroso durante el embarazo en aquellas mujeres que lo hayan padecido.

Hipotálamo: Es una importante región de nuestro cerebro ubicada en la zona central que controla el funcionamiento del sistema nervioso. Coordina aspectos fundamentales del cuerpo como lo son las emociones, la temperatura, parte de los esfínteres, el hambre, la sed, entre otros.

Hipófisis: Es una glándula endocrina, está ubicada en la base del cerebro, debajo del hipotálamo. Es la más importante del sistema porque regula el funcionamiento de otras glándulas y segrega hormonas hipofisarias que influyen en las emociones y cambios estacionales. Además segrega endorfina, una sustancia química que actúan sobre el sistema nervioso reduciendo la sensación de dolor, segrega hormonas que estimulan a los órganos reproductores a fabricar hormonas sexuales, controla la ovulación y el ciclo menstrual.

Hormonas: son sustancias segregadas por células especializadas. Entre algunas hormonas tenemos las sexuales que aparecen durante la adolescencia, son producidas por los órganos genitales y el cerebro.

Los estrógenos y la progesterona son las hormonas sexuales femeninas producidas por los ovarios. Son, en parte, responsables del desarrollo de los senos, del vello y de la constitución del esqueleto. En el hombre, las hormonas sexuales se denominan andrógenos e incluyen a la testosterona. Los andrógenos se secretan a nivel de los testículos y juegan un papel importante en la aparición del vello, el desarrollo de los músculos y los cambios en la voz.

Heterosexismo: Construcción social representada por prácticas y discursos que estructuran la dualidad hombre/mujer, a partir de las diferencias biológicas en relación a las funciones reproductivas: “hombre-masculino-atraído por la mujer” y “mujer femenina atraída por el hombre”.

Heterosexualidad: Atracción física, emocional y afectiva hacia una persona de diferente sexo o género.

Himen: Es una membrana delgada, muy flexible y que varía en forma y elasticidad, que rodea la abertura vaginal. La mujer puede o no tenerla. La falta de ésta no es señal de haber tenido relaciones sexuales. No tiene ninguna función biológica.

Homofobia: Intolerancia y desprecio por las personas con deseos o prácticas no heterosexuales, o aquellas que no se identifican con el género asignado socialmente a su sexo.

Identidad: Sensación de ser uno mismo; sentimiento de familiaridad y coherencia respecto al propio cuerpo y las propias conductas, manifiestas o no (pensamientos, valores, deseos, emociones). Aceptación de uno mismo.

Identidad de Género: Sentimientos respecto al propio género y rol de género.

Identidad sexual: Alude a la percepción que un individuo tiene sobre sí mismo, respecto a su propio cuerpo en función de la evaluación que realiza de sus características físicas o biológicas.

Igualdad: Situación en que cada persona tiene lo mismo que las demás, en relación con sus posibilidades de acceder a esto (por ej. todas las personas deben tener la posibilidad de controlar su estado de salud, independientemente de su capacidad adquisitiva). Lo contrario de la igualdad no es la diferencia, sino la desigualdad (ver equidad).

Igualdad de género: Es la existencia de la igualdad de oportunidades y de derechos entre las mujeres y los hombres en el ámbito privado y público que les brinde y garantice la posibilidad de realizar la vida que desean.

Imagen corporal: Es cómo vemos, imaginamos y nos sentimos respecto a nuestro cuerpo físico y sus capacidades. La imagen corporal está relacionada con la fuerza, apariencia y/o textura del cuerpo.

Inmunodeficiencia: Es un estado patológico del organismo que lo incapacita para luchar contra las infecciones.

Internet: Es una red de computadoras que se encuentran interconectadas a nivel mundial para compartir información través de la utilización de un lenguaje universal.

Intersexual: Persona cuyos genitales son ambiguos o discordantes con su sexo cromosómico, ya sea por su tamaño (pene pequeño, clítoris grande) o por su forma, lo cual hace difícil determinar su sexo al momento de nacer. Antiguamente, "hermafrodita".

ITS: Son las infecciones producidas por microorganismos que se transmiten principalmente por contacto sexual entre las personas. Pueden afectar a cualquier personas sin distinción de sexo, etnia o condición económica. Las ITS pueden causar complicaciones graves como infertilidad, embarazos fuera del útero, cáncer del cuello uterino y malformaciones en los niños y niñas.

Juegos sexuales: Actividades lúdicas con finalidad y contenido sexual. En niñas y niños sirven para la socialización y exploración sexual (investigar y descubrir el cuerpo propio y ajeno, imitar a las personas adultas), y son motivados por la curiosidad.

Lesbianismo: Atracción sexual y afectiva entre dos mujeres.

LGBTTTI: Siglas para describir el grupo de personas lesbianas, gays, bisexuales, travestis, transexuales, transgéneros e intersexuales.



Machismo: Discurso y práctica que avala las desigualdades entre hombres y mujeres en detrimento de estas últimas, a partir de la creencia de que los hombres son superiores a las mujeres.

Mandatos: Normas sociales, muchas veces arbitrarias, que se imponen en general implícitamente a través de la socialización de las personas, y que tienen que ver con el “deber ser” y con sentimientos de identidad y pertenencia a un grupo (por ejemplo “ser mujer es ser madre”).

Maltrato: Situación en la cual una persona ejerce sobre otra algún tipo de agresión o violencia, ya sea por acción (golpes, insultos, encierro) o por omisión (descuido de la alimentación, abandono).

Masculinidad: Es el conjunto de características, valores, funciones y conductas que se suponen esenciales al hombre según su cultura y que son determinantes para su rol en la sociedad.

Masturbación: Estimulación de los genitales (propios o ajenos) mediante el tacto o la frotación, para producir placer sexual. A diferencia de la masturbación en la infancia, la masturbación en la edad adulta se acompaña de fantasías sexuales.

Medios digitales: Son medios codificados en un formato legible para máquina. Estos se pueden crear, visualizar, distribuir, modificar y preservar en dispositivos electrónicos digitales. Ejemplo: vídeo digital, videojuegos, otros.

Menarquía: Primera menstruación. Se produce luego del desarrollo mamario y la aparición del vello en pubis y axilas, en general entre los 10 y 15 años. Indica el comienzo de la etapa fértil en la mujer.

Menopausia: Se refiere a la suspensión definitiva de la menstruación después de los 12 meses consecutivos.

Menstruación (“regla”, “período”, “el mes”, “sangrado”, entre otras): Proceso de recambio del tejido que tapiza el interior del útero (endometrio), que se produce cada 28 días aproximadamente, siempre que no haya embarazo. La eliminación de este tejido se acompaña de un sangrado que dura entre 3 y 7 días.

Método de Billings: Se basa en evitar las relaciones sexuales durante los días en que el flujo vaginal comienza a tener características particulares (“baboso”, “como clara de huevo”), que serían los días cercanos a la ovulación. No es efectivo cuando el flujo vaginal está alterado por infecciones genitales.

Mitos: Creencias que las personas tenemos ante temas de difícil respuesta, basadas en prejuicios y costumbres que se mantienen por generaciones y se resisten a cambiar.

Carecen de una base científica, y usualmente condicionan en forma negativa la vida de las

personas (por ejemplo, “los viejos y las embarazadas no tienen sexualidad”, “la menstruación es una enfermedad”, “la masturbación es peligrosa”, “cuando la mujer dice que no, a veces quiere decir que sí”, “a los hombres no les interesa el afecto, solamente les importa el sexo”, entre otros).

Monogamia: Unión sexual y afectiva con una sola persona.

Moral: Es un conjunto de normas, creencias, valores y costumbres que dirigen o guían la conducta de los hombres y las mujeres en sociedad. La moral permite distinguir que acciones son correctas (buenas) y cuales son incorrectas (malas).

Nacimiento: Proceso mediante el cual emerge y se separa el hijo del cuerpo de la madre.

Niña/niño: Definición de la Convención de la ONU sobre los Derechos del Niño (1990): “Todo ser humano menor de dieciocho años de edad, salvo que, en virtud de la ley que le sea aplicable, haya alcanzado antes la mayoría de edad”.

Normas de convivencia: Constituyen el marco legal que favorecen la convivencia, el respeto mutuo, la tolerancia y el ejercicio efectivo de derechos y deberes.

Orgasmo: Momento de máximo placer sexual asociado al alivio de tensión sexual, desencadenado por estímulos de índole erótica, y que se acompaña de manifestaciones físicas (como movimientos involuntarios en el cuerpo –fundamentalmente a nivel de los músculos pélvicos). En el hombre y a veces en la mujer, se acompaña de eyaculación.

Orientación Sexual: Se refiere a las atracciones afectivas y eróticas que puede tener una persona hacia otra independientemente de su sexo.

Ovarios: Es una gónada u órgano reproductor femenino encargada de producir y secretar las hormonas sexuales y óvulos. Se encuentra en la cavidad pélvica en número de dos, uno a cada lado del útero, con el cual se comunican a través de las Trompas de Falopio.

Óvulos: Es una célula sexual femenina, de forma circular, de gran tamaño, y sin movilidad alguna, producida en los ovarios, que maduran cada veintiocho días aproximadamente.

Ovulación: Momento en que el óvulo maduro se desprende del ovario. Ocurre una vez al mes a partir de la menarquía, entre los 14 y 16 días posteriores al inicio de cada menstruación, y es necesaria para que se produzca un embarazo.

Parafilia: Conducta tendiente a lograr excitación sexual de maneras no habituales, donde ciertas fantasías o estímulos específicos son requisito indispensable para que el individuo logre excitarse y llegue al orgasmo. Formas habituales de parafilia son aquellas en que la excitación se consigue a partir de objetos como zapatos, o partes del cuerpo humano como pies, cabello (fetichismo), otros.

Pares: Se refiere a una persona de la misma posición social, edad, nivel de estudios y cultura que otra.

Patriarcado: Sistema de dominación y organización política, económica, religiosa y social, basada en la idea de autoridad, liderazgo y predominio de los hombres sobre las mujeres, del marido sobre la esposa, del padre sobre la madre y los hijos y de la línea de descendencia paterna sobre la materna.

Pene: Es el órgano reproductor masculino formado por el glande, el prepucio, el frenillo y la uretra. Su función es la eyaculación y permitir la excreción de la orina.

Placer: Sensación de agrado y bienestar producida por ciertos estímulos, y que lleva a querer repetir la experiencia.

Planificación familiar: Decisión de las mujeres y los hombres respecto a cuántos hijos tener, con qué frecuencia y en qué momento de sus vidas, y del método anticonceptivo adecuado para postergar esta decisión.

Polución nocturna: Erección y eyaculación inconsciente a causa de sueños eróticos. Se produce fundamentalmente en la adolescencia, para disminuir la tensión en los testículos debida a la rápida producción de esperma.

Práctica(s) sexual(es): Actividad(es) a través de la(s) cual(es) una persona se procura la satisfacción de su deseo sexual, con o sin penetración. Hay tanta variedad de prácticas sexuales como personas en el mundo, ya que cada práctica es diferente en cada individuo.

Progesterona: Hormona sexual femenina, producida por el ovario por el cuerpo lúteo, luego de la ovulación. Estimula la maduración del endometrio hacia un estado que favorece la anidación del huevo ante una eventual fecundación.

Púberes: personas que han alcanzado la pubertad.

Pubertad: Es el período de la vida en el que ocurren ciertos cambios físicos en el cuerpo de la niña o niño que lo hacen capaz de reproducirse sexualmente. Coincide con la primera etapa de la adolescencia y, como en esta, no hay una edad fija para su comienzo.

Rol: Actividad que es asignada a una persona según ciertas características particulares, en un momento histórico y en determinado contexto social (como el cuidado de hijas e hijos, en algunos contextos se asigna a las mujeres y en otros a los varones). Por eso la mayoría de los roles son dinámicos y pueden ser atribuidos a diferentes personas en distintos contextos.

Roles de género: Son las atribuciones predominantes y comportamientos esperados que establece la sociedad en razón del sexo con el que nacen las personas, se construyen desde el momento en que nacemos, primero a través de la relación con nuestros padres y familiares más cercanos, y luego a través de los distintos espacios de socialización, que incluyen la comunidad, la escuela, la religión, el grupo y la clase social, y de otras influencias culturales.

Se requiere que en las familias se enseñen nuevas actitudes más acordes con las aspiraciones y derechos de los hijos e hijas independientemente de su sexo. Por ejemplo: mujeres que trabajan en tareas consideradas como tradicionalmente masculinas y hombres que asumen con responsabilidad la crianza de los hijos e hijas y las labores del hogar, aunque estas sean tareas que tradicionalmente se han asignado a las mujeres.

Salud: Estado de bienestar físico, psíquico, social y espiritual.

Salud reproductiva: Estado de bienestar de la persona, en relación a su capacidad y posibilidad de tener la cantidad de hijos e hijas como quiera, cuando quiera y con quien quiera.

Salud Sexual: Es el estado de bienestar físico, emocional, mental y social en relación con la sexualidad; que implica no solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o dolencias. Requiere de un enfoque positivo hacia la sexualidad, así como de relaciones seguras y placenteras; y de que los derechos sexuales de las personas sean respetados, protegidos y ejercidos.

Sedución: Atracción involuntaria en relación a algo o alguien.

Semen: Todos los componentes del eyaculado del varón (espermatozoides, secreciones de las vesículas seminales, próstata y glándulas de Cowper).

Sentimientos: Es un estado del ánimo que se produce por causas que lo impresionan, y éstas pueden ser alegres y felices, o dolorosas y tristes.

Sexting: Consiste en el envío de contenidos de tipo sexual (principalmente fotografías y/o videos) producidos generalmente por el propio remitente a otras personas, por medio de teléfonos móviles.

Sexismo: Conjunto de métodos empleados por un orden sociocultural machista para mantener la situación de dominación, superioridad y usufructo masculino sobre el sexo femenino. Ideología que defiende la subordinación de las mujeres y todos los métodos que utiliza para que esa desigualdad se perpetúe.

Sexo: Conjunto de características biológicas y genéticas, con los cuales nacemos y nos definen como mujeres o como hombres.

Sexología: Ciencia de la salud que estudia la sexualidad de las personas.

Sexo seguro: Práctica de la sexualidad en que se preserva la salud de las personas, se evita la transmisión de infecciones y el embarazo no deseado.

SIDA (Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida): Conjunto de enfermedades oportunistas (síndrome), causado por una falla en el sistema de defensa del organismo (inmunodeficiencia). Este déficit es producido por la acción del VIH o "Virus de la Inmunodeficiencia Humana", que se adquiere por contacto sexual sin protección o a través del uso de material contaminado con sangre y ciertos líquidos corporales con altas concentraciones de virus.

Sexual: Relativo a la fisiología y anatomía específica de machos y hembras, hombres o mujeres. También se refiere al carácter erótico de ciertos estímulos o comportamientos.

Sexualidad: Es un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de toda la vida. Abarca el sexo, las identidades y los roles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual (OMS, 2006). Orienta nuestra forma de comportarnos y el conjunto de relaciones que establecemos con otras personas y con el mundo por el hecho de ser seres sexuados (Guía EIS, MINED, 2010).

La sexualidad se vivencia y se expresa a través de pensamientos, afectos, amor, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales.

La sexualidad puede estar influenciada por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales (OMS, 2006).

La sexualidad tiene características biológicas, psicológicas y socioculturales que interactúan de manera dinámica:

- Biológicas: Comprende todos los aspectos relacionados con la anatomía y fisiología del cuerpo, nacemos con determinados órganos sexuales que nos hacen diferentes a hombres y mujeres, que no se cambian de manera natural.
- Psicológicas: Comprende la expresión de emociones, sentimientos, pensamientos y actitudes de sí mism@ y hacia las demás personas.
- Socioculturales: Abarca las costumbres, creencias, comportamientos, valores, roles y normas que están presentes en una sociedad y mediante las cuales se orienta el ejercicio de la sexualidad.

Shocking game: Es un juego de alta peligrosidad y de riesgo mortal que consiste en el acto de inducirse al desmayo, por medio de la asfixia intencional con el fin de sentir una sensación de desvanecimiento.

Sífilis: Infección bacteriana que se transmite por contacto sexual, y se manifiesta inicialmente con una llaga o ampolla indolora -chancro- en la vulva, pene, ano o boca (por sexo anal u oral sin protección), y ganglios inflamados en la zona; aunque a veces pasa desapercibida. Si no es tratada, esta llaga desaparece pero la enfermedad continúa latente: luego de unos meses pueden presentarse erupciones en el cuerpo (fundamentalmente en palmas de las manos y plantas de los pies) con fiebre, y verrugas blanquecinas en los genitales.

Tablet: Es una computadora portátil que cuenta con una pantalla táctil. Esto quiere decir que para utilizarla no se necesita mouse (ratón) ni teclado.

TIC: Tecnologías de la Información y la Comunicación.

Tolerancia: Es aceptar la diversidad de opinión, así como las diferencias sociales, étnicas, culturales, políticas y cualquier otra, con respeto. Supone saber escuchar, aceptar y valorar a las demás personas, a pesar de las diferencias (Guía EIS MINED, 2010).

Trata de personas: Es el comercio ilegal de seres humanos con propósitos de esclavitud laboral, mental, reproductiva, explotación sexual, trabajos forzados, extracción de órganos, o cualquier forma moderna de esclavitud contra la voluntad y el bienestar del ser humano.

Trichomoniasis: Enfermedad parasitaria que produce vaginitis con flujo maloliente, y dolor al orinar o al tener relaciones sexuales. Se puede adquirir por compartir toallas, ropa interior, bidets (recipiente bajo con agua corriente y desagüe, generalmente fabricado de porcelana o loza, parecido al inodoro pero en realidad ideado para asear la zona perineal y el ano) o juguetes sexuales con personas infectadas; o por sexo genital sin protección. Se diagnostica y se trata fácilmente.

Trompas de Falopio: Conductos delgados que comunican el útero y los alrededores del ovario.

Uretra: Conducto que se inicia en la vejiga y termina en el meato urinario de varones y mujeres. Es un tubo estrecho por donde pasa la orina, en la mujer es más corto que en el varón. En el caso del varón también salen el líquido pre eyaculatorio y el semen.

Uretritis: Inflamación de la uretra (conducto por donde sale la orina al exterior), que en el varón se manifiesta con secreción por el pene, ardor y dolor; en la mujer, en general están presente sólo los síntomas, al orinar. Es frecuentemente producida por ITS.

Vaginitis: Inflamación de la vulva, con picazón y ardor, que generalmente se produce por hongos (candidiasis) o bacterias (trichomonas).

Valores: Son todos aquellos principios, normas, actitudes, pensamiento y comportamientos que orientan nuestra conducta para hacer el bien, vivir en tranquilidad, armonía y seguridad en la familia y la comunidad.

Valores de la convivencia:

Compañerismo: Es brindar apoyo a todos aquellos compañeros y compañeras que lo necesiten; sobre todo cuando están pasando situaciones difíciles.

Confianza: Creer en las capacidades y cualidades propias y en las de las demás personas.

Honestidad: Actuar siempre con base en la verdad y la justicia.

Respeto: Es la consideración especial que se tiene para una o uno mismo y para todas las personas con las que convivimos, se basa en una relación de reciprocidad (respeto y reconocimiento mutuo de los derechos y responsabilidades que tenemos todas y todos).

Responsabilidad: Es un valor que está en nuestra conciencia, nos permite reflexionar sobre la base de nuestro accionar con las demás personas y valorar las consecuencias de nuestros actos. Somos responsables cuando tomamos decisiones que nos ayudan a cuidar nuestro cuerpo, vida, salud, la convivencia y cumplir con las tareas que nos corresponden.

Tolerancia: Es aceptar la diversidad de opinión, así como las diferencias sociales, étnicas, culturales, políticas y cualquier otra, con respeto. Supone saber escuchar, aceptar y valorar a las demás personas, a pesar de las diferencias (Guía EIS MINED, 2010).

Solidaridad: Es ayudar sin recibir nada a cambio.

Paciencia: Fortaleza y sensibilidad para sortear o vencer obstáculos.

Verrugas genitales: Pequeñas bolsas de piel que crecen en el área genital. Son causadas por ciertos tipos de Virus del Papiloma Humano. Se transmiten mediante relaciones sexuales sin preservativos. Se ven frecuentemente alrededor del orificio de la vagina o del ano, y en el borde del glande o debajo del prepucio, como pequeños granitos blancos indoloros.

Video juegos: Son un medio actual de entretenimiento que acapara la atención de niños y adultos, producto de los adelantos electrónicos y de las telecomunicaciones. Sin embargo, se debe controlar su uso porque afecta la comunicación y convivencia entre los miembros de la familia.

VIH: Virus de Inmunodeficiencia Humana. Este virus produce en el ser humano debilitamiento del sistema de defensa o inmunológico, que queda expuesto a infecciones y enfermedades. Se transmite entre las personas por vía sexual, sanguínea o de la embarazada a su hijo o hija (Guía EIS MINED, 2010).

Violación (sexual): Penetración sexual por cualquier vía, sin el consentimiento de la otra persona y con empleo de violencia.

Violencia: Toda acción u omisión que perjudica la vida o la integridad física o psicológica, o incluso la libertad de un individuo, y causa un daño al desarrollo de su personalidad. Puede ser violencia física (golpes, tirones de cabello, encierro), verbal (insultos), psicológica (amenazas, desautorización o humillación) o económica (privación de los recursos necesarios para la subsistencia).

Violencia familiar: Situaciones de violencia existentes en el seno de una familia, producidas por uno o varios de sus miembros, abusando de su posición jerárquica en una relación de poder desigual. En general, las víctimas son mujeres y niños.

Violencia de género: Acto de violencia o agresión basada en una situación de desigualdad y dominación de un género hacia otro, generalmente desde el hombre hacia la mujer, y tiene como consecuencia un daño físico, sexual o psicológico.

Virginidad: Situación social que se representa en la posesión del himen. Término que se aplica a las personas que no han tenido relaciones sexuales.

Vulva: Órganos genitales externos de la mujer, se componen de los labios mayores, los labios menores, el clítoris y aberturas vaginal y uretral, y dos pequeñas glándulas de Bartolini (aberturas en la parte interior de los labios menores).

Virus: Es un agente microscópico, portador de una enfermedad o infección, que se introduce como parásito en una célula, para reproducirse en ella.

Zona erógena: Zona sensible del cuerpo humano que presenta más densidad de terminaciones nerviosas y por ello mayor sensibilidad. Se estimula con mayor facilidad que otras. Se puede considerar que toda la piel es una zona erógena, aunque existen partes más propensas a producir mayor excitación sexual si son acariciadas o besadas. Además de los genitales, también son erógenos los labios, la piel del cuello, las axilas, la cintura y la cara interna de los muslos y los pechos.



BIBLIOGRAFÍA

- » Advocates for Youth partners with youth leaders. *Sex Education Resource Program*. United States, 2012.
- » Capacitación *Detección y Atención Temprana de Abuso Sexual Infantil*. Alvarado Susana. http://www.paicabi.cl/documentos/guia_basica_prevenccion_del_abuso_sexual.pdf
- » *Estándares para la educación sexual en Europa*. BzgA. Alemania, 2010.
- » Educación Sexual Integral para la Educación Secundaria. *Contenidos y propuestas para el aula*. ESI Argentina, 2012
- » *Educación de la Sexualidad, Guía básica de consulta para docentes*. Ministerio de Educación, Fondo de Población de Naciones Unidas (UNFPA), Nicaragua, 2010.
- » Definiendo la salud sexual. *Informe de consulta técnica sobre salud sexual*. OMS (2007).
- » Documento “*Ejes Transversales del currículo de Educación Básica y Media*”, Ministerio de Educación de Nicaragua, 2009.
- » *Desarrollemos habilidades para la vida, Guía educativa para líderes estudiantiles*. MINED-UNICEF, Nicaragua, 2007.
- » Documento “*La Educación de la Sexualidad desde la perspectiva del UNFPA*”, Fondo de Población de Naciones Unidas, Nicaragua, 2004.
- » Documento “*Educación integral en sexualidad*”, Taller Introductorio para directores y docentes, Fondo de Población de Naciones Unidas (UNFPA) / Fe y Alegría, Nicaragua, 2003.
- » *Free sex?, la pregunta de hoy: Inteligencia sexual en el siglo 21*. Cuauhtémoc Sánchez, C. México, 2008.
- » *Guía para madres y padres de familia “¿Hablar con mis hijos sobre qué? ¿Sexualidad?”*, Alcaldía metropolitana de Quito y Ministerio de Educación del Ecuador, Proyecto “Salud de altura”, 2009.
- » *Guía didáctica de educación en sexualidad adolescente y prevención del SIDA*. Instituto de Educación y Salud, Perú 2007.
- » *Las TIC propuestas tecnológicas para la educación en sexualidad*. Instituto de salud y sexualidad. Lima, Perú. 2010.
- » *Los misterios de Amor y del Sexo*. Olmedo, S. México.2010.

- » Módulo para formar a educadores de pares juveniles en la promoción de una sexualidad saludable *"Haciendo camino al andar"*. Instituto de Educación y Salud, Perú 2007.
- » *Materiales Educativos para Talleres de Educación Integral de la Sexualidad*. MINED, Nicaragua 2013.
- » *Programas de Estudio de Biología y Convivencia y Civismo para Educación Secundaria*, Ministerio de Educación (MINED), Nicaragua, 2009.
- » Planned Parenthood Health Services of Southwestern Oregon. *There's no place like home for sex education*. United States, 2007.
- » Orientaciones Técnicas Internacionales sobre Educación en Sexualidad. *Un enfoque basado en evidencia orientado a escuelas, docentes y educadores de la salud*: UNESCO, 2010.
- » *Sexualidad humana 6ta edición*. Specer A, Rathus, Jeffret S. Nevid y Lois Ficher-Rathus Madrid, 2005.

EN Victorias! Educativas Por Gracia de Dios!



/MinedNicaragua



@MinedNicaragua



@MinedNicaragua



www.mined.gob.ni

Con la cooperación técnica y financiera de



Fondo de Población
de las Naciones Unidas
Nicaragua