

## Plantilla 1: Carta a representantes gubernamentales

### Tu nombre

Tu calle, 123  
Tu municipio, CP 12345  
(123) 456-7890  
no\_contestar@ejemplo.com

4 de septiembre de 20XX

### La Honorable Jane Doe

Senado/nombre edificio de la cámara  
Calle 123  
Municipio, CP 12345

### Asunto: Programa Nacional de Educación Integral en Sexualidad

Estimada Representante/Miembro del Congreso/Senadora/Diputada Doe:

Espero que al recibo de la presente se encuentre usted bien. Me llamo \_\_\_\_\_ y estudio en **[su escuela/colegio], [su ciudad]**. Me dirijo a usted en relación con la ausencia de educación integral en sexualidad dentro de nuestro Programa Nacional de Educación.

De acuerdo con la UNESCO, la educación en sexualidad es importante porque «dota a los niños y jóvenes de conocimientos basados en datos empíricos, habilidades, actitudes y valores que los empoderarán para disfrutar de salud, bienestar y dignidad; entablar relaciones sociales y sexuales basadas en el respeto; analizar cómo sus decisiones afectan su propio bienestar y el de otras personas; y comprender cómo proteger sus derechos a lo largo de su vida y velar por ellos».

En la actualidad, nuestro marco jurídico nacional no exige que los colegios impartan educación en sexualidad y en los pocos colegios en los que se imparte está dirigida a alumnos de más edad. A pesar del compromiso de nuestro país con los Objetivos de Desarrollo Sostenible y el Consenso de Montevideo **[incluir los acuerdos de los que tu país forme parte]**, es patente el abandono de esta área en particular. La implementación de un programa nacional de Educación Integral en Sexualidad (EIS) beneficiaría a los alumnos de todas las edades, dado que es muy difícil prevenir la agresión sexual si la gente joven no tiene suficiente información sobre el consentimiento y la legislación. Además, he notado que los embarazos adolescentes han aumentado de manera exponencial en mi zona residencial y al hablar con las jóvenes la mayoría afirma que se tratan de embarazos no deseados que son consecuencia de un uso incorrecto de anticonceptivos o de la falta de estos.

Ahora mismo, el entorno cultural en **[país]** no nos permite hablar con libertad sobre la sexualidad y la salud reproductiva, dado que son temas inevitablemente vinculados con la religión. Como consecuencia, muchos jóvenes no pueden hablar de esos temas importantes con sus padres, los líderes de su comunidad ni en sus colegios, lo que les lleva a obtener información a través de amigos o por Internet, que a menudo son fuentes de información erróneas o engañosas. Aunque muchas de las personas que se oponen a la educación en sexualidad afirman que la gente joven empieza su actividad sexual mucho más pronto si recibe dicha educación, la UNESCO ha publicado estudios que demuestran que eso no es cierto. De hecho, los jóvenes que reciben educación en sexualidad suelen iniciar su vida sexual más tarde.

Por tanto, deseo solicitar su apoyo como **[Senadora/Diputada/Representante]** para que plantee este asunto entre sus homólogos de forma que podamos reformar el plan de estudios nacional para incluir la Educación Integral en Sexualidad en todos los colegios y para diferentes grupos de edad. A modo de ayuda, he adjuntado una copia de las Orientaciones Técnicas Internacionales sobre Educación en Sexualidad publicadas por la UNESCO en 2018, que puede servir de referencia en relación a cómo reformar el plan de estudios.

He movilizado a varios miembros de nuestra circunscripción, incluyendo a profesores de dos diferentes juntas escolares, que desean participar en esta campaña a favor de una mejor educación sexual y que han clasificado este asunto como clave en sus preferencias de votación para las elecciones del próximo año.

Gracias por su atención y espero recibir noticias tuyas pronto.

Atentamente,

**Tu nombre**

## Plantilla 2: Formas de iniciar una conversación en el colegio

Como se menciona en el manual, las conversaciones informales en el colegio pueden ser una buena oportunidad para iniciar charlas sobre temas relacionados con la EIS, como las normas de género, la positividad respecto a LGBTQ+ y la desinformación sobre la salud sexual. Abajo hemos recopilado algunas situaciones habituales que puedes encontrar y cómo puedes actuar en ellas para conducir la conversación hacia un resultado productivo.

### 1. Cuando oyes «conversaciones de hombres» o machistas

En nuestra sociedad hemos normalizado muchas conductas machistas como la de las «conversaciones de hombres», que a menudo incluyen comentarios degradantes hacia las mujeres o que las cosifican. Si eres testigo de algo así, seas chico o chica, ponle fin inmediatamente. Cuantos antes, mejor. No lo pienses dos veces. Puedes decir algo como **«oye, eso no está bien»** o, si los comentarios sutiles no funcionan, puedes explicarles por qué está mal hablar así de las mujeres, que es algo que proviene de una actitud machista y patriarcal. También puedes recordarles que las mujeres a las que quieren también pueden ser objeto de ese tipo de comentarios degradantes por parte de otros hombres.

También puede funcionar tener una conversación privada con el principal instigador; con frecuencia estos comentarios degradantes se dan dentro de un grupo para reafirmar una posición de masculinidad o con la intención de hacer reír a los demás. Puedes decir algo como: **«Lo que dijiste el otro día sobre las chicas me hizo sentir muy incómodo/a. ¿Te das cuenta de lo ofensivo que fue?»**. Cuando los sacas de su contexto son vulnerables y no tienen a nadie que les apoye, lo que puede ayudar a que vean más claramente por qué actuaron mal al decir lo que dijeron. Si la persona sigue haciendo comentarios machistas debes decírselo a un profesor o a una persona de autoridad dentro del colegio en la que confíes.

Estas conversaciones son una buena oportunidad para hablar de las diferentes formas que puede adoptar la violencia basada en el género; el lenguaje y los chistes sexistas pueden ser una forma de abuso verbal que debe tomarse en serio (**consultar: Concepto clave 3.3 Violencia basada en el género**)

### 2. Cuando oyes información errónea sobre el sexo

El motivo por el que con frecuencia se anima a los jóvenes a hablar sobre sexo con sus padres es que si no lo hacen normalmente recurren a sus amigos, que muchas veces están tan confundidos o mal informados como ellos. Si oyes a algún amigo divulgando información errónea sobre el sexo (p. ej., que no puedes quedarte embarazada si tienes relaciones sexuales cuando tienes la menstruación), debes aportar evidencia y, amablemente, desmentir lo que están diciendo. También debes ponerte a disposición de tus amigos para contestar preguntas si siguen confundidos; puedes obtener información a partir de tu Asociación Miembro de IPPF o de fuentes confiables, como la UNESCO. ¡Esta también es una buena oportunidad para obtener apoyo para un grupo escolar de EIS!

**«En realidad, ese es un error habitual, las mujeres pueden quedarse embarazadas si tienen relaciones sexuales cuando tienen la menstruación. Los espermatozoides pueden vivir hasta 5 días en el cuerpo de una mujer cuando se dan las condiciones adecuadas, y algunas mujeres ovulan antes que otras. ¿Sabían eso? Yo no lo sabía hasta hace poco».**

3. Cuando ves a alguien que está siendo presionado por sus amigos para que tenga relaciones sexuales

Apoya a la persona que está siendo presionada: dile a los demás que dejen de hacerlo o trata de que se abandone el tema. Si crees que vale la pena, intenta cuestionar las ideas del grupo sobre el sexo. **«¿Por qué una persona tiene que tener relaciones sexuales solo porque los demás lo están haciendo?» o «Dejen de usar el sexo como forma de reafirmar su masculinidad, es algo nocivo e innecesario. Todas las personas deberían iniciar su vida sexual cuando lo deseen, no cuando sus amigos les digan que tienen que hacerlo».**

### Plantilla 3: Test

Preguntas de selección múltiple:

1. ¿Cuánto tiempo pueden vivir los espermatozoides en el cuerpo de una mujer?
  - A. 8 horas
  - B. 2 días
  - C. 5 días
  - D. 8 días
2. ¿Cuál de estas ITS (infecciones de transmisión sexual) se puede curar?
  - A. Gonorrea
  - B. Hepatitis B
  - C. VIH
  - D. Herpes
3. La parte del útero que se comunica con la vagina es...
  - A. La trompa de Falopio
  - B. El ovario
  - C. El cuello del útero
  - D. El cuerpo lúteo
4. Los espermatozoides viajan desde el epidídimo hasta...
  - A. La uretra
  - B. El conducto deferente
  - C. La vesícula seminal
  - D. El pene
5. ¿Qué es una barrera bucal y para que se usa?
  - A. Es un sinónimo de la píldora anticonceptiva
  - B. Es un juguete sexual
  - C. Es un trozo muy fino de látex o poliuretano, normalmente de 15 x 15 centímetros, que se usa para cubrir los genitales durante el sexo oral y el sexo oral anal
  - D. Es un sinónimo de hilo dental
6. ¿Cuál de las siguientes no es una ITS?
  - A. Herpes
  - B. Vaginosis bacteriana
  - C. Clamidia
  - D. Hepatitis B
7. Si un hombre está teniendo relaciones sexuales y se rompe el condón, ¿qué debe hacer?
  - A. Nada
  - B. Si su pareja es una mujer, averiguar sobre anticoncepción de emergencia
  - C. Acudir a una clínica, hacerse pruebas de ITS, animar a su pareja a hacer lo mismo y averiguar sobre anticoncepción de emergencia si su pareja es una mujer

Verdadero o falso:

8. El VIH se puede transmitir a través de la saliva.
9. Se puede contraer una ITS en el asiento de un retrete.
10. Incluso si un hombre se sale antes de eyacular dentro de la mujer, es posible que la mujer quede embarazada.
11. Cuando ya has tenido una ITS y has recibido tratamiento no puedes volver a contraerla.
12. Los hombres tienen menos control sobre sus impulsos sexuales y experimentan el deseo sexual con más intensidad que las mujeres.
13. Se puede volver a utilizar un condón si se lava.
14. El parche/el DIU/la píldora me protege de todas las ITS.
15. Una mujer no se puede quedar embarazada la primera vez que tiene relaciones sexuales.
16. El aceite para bebés y la vaselina no se pueden usar como lubricantes con los condones.
17. Las niñas no pueden quedarse embarazadas si tienen relaciones sexuales antes de su primera menstruación.
18. Está bien tener relaciones sexuales con una persona que está dormida.
19. Las lesbianas no pueden contraer el VIH.
20. Las mujeres no se masturban.

## Respuestas

1. C - 5 días<sup>1</sup> - «el flujo cervical de la mujer proporciona a los espermatozoides los nutrientes que necesitan para sobrevivir durante su trayecto hasta el óvulo. Normalmente los espermatozoides viven tres días en el cuerpo de la mujer, pero en las condiciones adecuadas, pueden vivir hasta cinco días». (Kindara, 2013)
2. A - Gonorrea - «Sí, la gonorrea se puede curar con el tratamiento adecuado. Es importante tomar toda la medicación que recete el médico para curar la infección. La medicación para la gonorrea no se debe compartir con nadie. Aunque la medicación detendrá la infección, no revertirá los daños permanentes que haya podido causar la enfermedad». (CDC, 2017). Aunque los síntomas relacionados con el herpes, la hepatitis B y el VIH se pueden reducir hasta hacer que no puedan detectarse, las infecciones seguirán presentes en el organismo.<sup>2</sup>
3. C - el cuello del útero es un conducto estrecho en forma de cuello que está en el extremo inferior del útero.
4. B - el conducto deferente lleva el semen desde el testículo hasta la uretra.
5. C - ¡Y las hay de diferentes sabores! Aunque no se encuentran muy fácilmente en las farmacias, puedes hacer una recortando un condón. Aquí se muestra cómo: <https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/Dental-dam-use.html>
6. B - La vaginosis bacteriana es una afección que ocurre cuando en la vagina hay demasiadas bacterias de cierto tipo. Esto causa un desequilibrio en las bacterias de la vagina. Aunque la vaginosis bacteriana es más común en mujeres sexualmente activas, no se considera una ITS. No obstante, puede incrementar las posibilidades de contraer una ITS, de modo que si se tiene alguno de estos síntomas se debe acudir a un médico<sup>3</sup>:
  1. Un flujo vaginal poco espeso y blanco o gris
  2. Dolor, picor o escozor en la vagina
  3. Un fuerte olor similar al del pescado, en particular después de las relaciones sexuales
  4. Escozor al orinar
  5. Picor alrededor de la zona externa de la vagina
7. C - Es muy importante hacerse pruebas para detectar posibles ITS si se rompe un condón y animar a la pareja a hacerlo también. También debes recordar apoyar a tu pareja si es una mujer, no es solo responsabilidad de ella.
8. Falso, el VIH no se transmite a través de la saliva, solo a través de la sangre o los fluidos corporales. Sin embargo, si las dos personas tienen una úlcera o les sangran las encías, es posible que durante el beso la sangre de la persona con VIH pase al torrente sanguíneo de la persona que no tiene VIH. No obstante, el VIH no se puede transmitir a través del aire ni del agua, ni de la saliva, el sudor, las lágrimas, los insectos, las mascotas ni al compartir toallas, alimentos ni bebidas.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> <https://www.kindara.com/blog/how-many-days-can-sperm-live-in-a-womans-body>

<sup>2</sup> <https://www.cdc.gov/std/gonorrhea/stdfact-gonorrhea.htm>

<sup>3</sup> <https://www.cdc.gov/std/bv/stdfact-bacterial-vaginosis.htm>

<sup>4</sup> <https://www.cdc.gov/hiv/basics/transmission.html>

9. Falso, no puedes contraer una ITS al sentarte en un retrete. Las infecciones de transmisión sexual se contagian mediante las relaciones sexuales vaginales, anales u orales sin protección, o al compartir juguetes sexuales. La única forma de protegerte de una ITS es usando un condón/barrera bucal cada vez que tengas relaciones sexuales.
10. Verdadero - Salirse antes de la eyaculación no evita que una mujer se quede embarazada. Una mujer puede quedarse embarazada incluso si el hombre no eyacula dentro de su vagina, pues antes de la eyaculación puede salir algo de semen del pene. Los hombres no pueden evitar que el semen salga del pene, por mucho que pongan cuidado. La única forma de evitar un embarazo es usando anticonceptivos.
11. Falso - Es posible contraer una ITS para la que se ha recibido tratamiento en el pasado si no se toman las precauciones necesarias.
12. Falso - Tanto los hombres como las mujeres están diseñados biológicamente para sentir deseo. Es posible que diferentes personas sientan el deseo sexual con diferentes grados de intensidad, pero no existen pruebas que demuestren alguna diferencia en ese sentido entre hombres y mujeres. Del mismo modo, tanto hombres como mujeres son capaces de controlar sus impulsos sexuales y son totalmente responsables de sus decisiones y acciones.
13. Falso - Nunca se debe utilizar un condón más de una vez; no será efectivo. Es necesario utilizar un nuevo condón cada vez que se tiene una relación sexual para protegerse frente a ITS y embarazos. Debes asegurarte de utilizar condones de buena calidad.
14. Falso. Las píldoras anticonceptivas, los parches y los DIU no protegen frente a ITS; están diseñados para proteger solamente frente embarazos no deseados. Es necesario tomar otras medidas para protegerse de ITS, como el uso de un condón masculino o femenino.
15. Falso - Una chica puede quedarse embarazada la primera vez que tiene relaciones sexuales. Y un chico puede dejar embarazada a una chica la primera vez que él tiene relaciones sexuales. Para provocar un embarazo, solo es necesario que un espermatozoide alcance un óvulo, y eso puede suceder si se tiene una relación sexual sin protección aunque sea solo una vez. Para evitar un embarazo, siempre se deben usar los anticonceptivos correctamente, y se deben utilizar condones para protegerse de ITS.
16. Verdadero - Los lubricantes a base de aceites (como el aceite para bebés, la vaselina y las cremas de manos) pueden dañar y romper los condones, y permitir la transmisión de ITS. Solo deben usarse lubricantes a base de agua con los condones. Otra alternativa segura es el uso de agua normal como lubricante.
17. Falso - Una chica puede ovular antes de tener su primera menstruación, lo que significa que podría quedar embarazada.
18. Falso - Si una persona está dormida, legalmente no es capaz de dar su consentimiento a una relación sexual. Tener relaciones sexuales con una persona sin su consentimiento es una violación, y eso es un delito.
19. Falso - Las lesbianas pueden contraer el VIH (o cualquier otra ITS), del mismo modo que cualquier otra persona. La transmisión del VIH se puede dar durante la actividad sexual a causa del intercambio de fluidos corporales femeninos, o a través de jeringuillas infectadas o transfusiones de sangre.
20. Falso - Algunas mujeres se masturban y otras no lo hacen. Lo que sea que decidas hacer está bien. No hay nada malo en masturbarse, y no perjudica tu salud. A algunas personas (tanto hombres como mujeres) les resulta útil para saber lo que les produce placer sexual.

## Plantilla 4: Carta al director del centro escolar

### Tu nombre

Tu calle, 123  
Tu municipio, CP 12345  
(123) 456-7890  
no\_contestar@ejemplo.com

4 de septiembre de 20XX

### Jane Doe

Director(a), Nombre del colegio, Dirección Calle 123  
Municipio, CP 12345

Estimada Sra. Doe:

Espero que al recibo de la presente se encuentre usted bien. Me llamo \_\_\_\_\_ y actualmente curso **[año/grado]** en la clase del profesor/la profesora \_\_\_\_\_. Me dirijo a usted en relación con nuestro programa de educación en sexualidad.

De acuerdo con la UNESCO, la educación en sexualidad es importante porque «dota a los niños y jóvenes de conocimientos basados en datos empíricos, habilidades, actitudes y valores que los empoderarán para disfrutar de salud, bienestar y dignidad; entablar relaciones sociales y sexuales basadas en el respeto; analizar cómo sus decisiones afectan su propio bienestar y el de otras personas; y comprender cómo proteger sus derechos a lo largo de su vida y velar por ellos».

Aunque nuestro centro educativo ofrece clases de «Aptitudes para la vida» una vez por trimestre, no se da su suficiente atención a los temas de salud sexual y reproductiva. Lo que es más, cuando se abordaron esos temas, se insistió mucho en la abstinencia, a pesar de que varios de mis compañeros de clase ya son sexualmente activos. No se hizo hincapié en la importancia de la anticoncepción para evitar los embarazos y las ITS, ni en cómo identificar diferentes tipos de agresión sexual, como la divulgación sin consentimiento de fotos íntimas, que ha sido un asunto de gran importancia en nuestro centro educativo este último año **[en este respecto, puedes añadir ejemplos concretos basados en tu contexto haciendo uso de datos nacionales]**.

Tras una consulta con mis compañeros y algunos de sus padres, hemos recogido firmas y creado una petición para la ampliación del ámbito y el alcance de nuestro programa de educación en sexualidad (véase el documento adjunto). Hemos llevado a cabo un análisis exhaustivo del programa actual de acuerdo con las directrices más actuales de la UNESCO y hemos propuesto cambios, así como la creación de algunos puntos nuevos. Como líder de este proyecto, espero tener la oportunidad de reunirme con usted lo antes posible para hablar detenidamente sobre dichos cambios.

Gracias por su atención y espero recibir noticias tuyas pronto. Atentamente,

**Tu nombre**



## Plantilla 5: Formas de iniciar una conversación con los padres

Hablar con tus padres sobre el sexo normalmente es una buena idea. Seguramente les gustará que seas sincero con ellos. ¡Hasta es posible que se sientan aliviados al haber sacado tú el tema! Tus padres pueden ofrecerte su opinión sobre si debes iniciar o continuar una relación sexual, pueden recomendar diferentes métodos de anticoncepción en base de su experiencia, o ayudarte en situaciones difíciles como un embarazo no deseado, una ITS o una agresión sexual.

Estas son algunas sugerencias que te pueden resultar útiles para iniciar una conversación:

- ¿Tenías novio cuando estabas en el liceo?
- Algunos de mis amigos ya tienen relaciones sexuales. ¿Qué opinas de eso?
- ¿Cómo era lo de salir con chicas cuando eras adolescente?
- En mi liceo se ha creado un grupo de LGBTQ+ para miembros y partidarios, ¿te importa si me uno a ellos?
- Una amiga mía empezó a tomar la píldora hace poco pero dice que la hace sentirse deprimida; no entiendo cómo funciona. ¿Alguna vez la has tomado?
- ¿Existe una edad correcta a la que empezar a tener relaciones sexuales? ¿Cómo supiste cuándo estabas lista?
- Un amigo mío quiere empezar a tener relaciones sexuales pero siente que no puede hablarlo con sus padres porque siempre que ha sacado el tema lo han regañado. ¿Por qué crees que actúan así?
- ¿Por qué las personas en la película no usaron protección?
- Papá, ¿cuándo te enteraste de lo que era el sexo? ¿Tus padres te hablaron del tema?
- He oído que el DIU puede ayudar a tener menos dolores menstruales además de proteger frente a embarazos. ¿Alguna vez lo has usado?
- He estado pensando en tema del aborto y creo que estoy a favor. Supongo que siento que soy la única persona que debería tomar decisiones sobre mi propio cuerpo. ¿Tú qué opinas, papá?
- Una amiga estaba teniendo relaciones sexuales y se rompió el condón. ¿Qué debe hacer?
- Mamá, quería preguntarte algo: no estoy teniendo relaciones sexuales, pero siento curiosidad por los diferentes métodos anticonceptivos. Pensé que prefieres que te pregunte a ti antes que a mis amigas.

No obstante, si no te sientes cómoda/a hablando de sexo con tus padres, hay otras personas con las que puedes hacerlo: un hermano o hermana, un primo o prima, un consejero o cualquier persona mayor que tú en la que confíes. Si no se te ocurre nadie en particular, acude a la Asociación Miembro de tu país o a cualquier clínica de salud sexual de tu zona, son lugares que están ahí para ayudarte sin juzgarte.