

**COMUNICACIÓN SOBRE SEXUALIDAD EN PAREJAS:
PROGRAMA DE ORIENTACIÓN PARA SU FORTALECIMIENTO**



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO.



COMUNICACIÓN SOBRE SEXUALIDAD EN PAREJAS:

PROGRAMA DE ORIENTACIÓN PARA SU FORTALECIMIENTO.

**(Trabajo presentado como requisito parcial para obtener el Título de Licenciado
en Educación Mención Orientación).**

Autoras:

Henriquez, Angela

Román, Jennifer

Tutora: MSc. Luisa Rojas

Julio, 2014

AGRADECIMIENTO.

Principalmente a nuestra tutora Luisa Rojas, por su compromiso, dedicación en esta etapa de culminación de nuestros estudios de pregrado, mediante la asesoría de nuestro Trabajo Especial de Grado

Gracias a la profesora Grisel Vallejo jefa del Departamento de Orientación, por abrirnos las puertas del departamento, así como facilitarnos la información necesaria para la realización de nuestra investigación

Finalmente, pero no menos importante, a los profesores Cleidi de la Rosa, Víctor Mora, Bárbara Rondón y Eusebio de Caires por la colaboración prestada, la cual fue de suma importancia en la elaboración de nuestro trabajo.

DEDICATORIA.

En primera instancia, a Dios todopoderoso por darnos vida y salud para poder llegar a esta etapa, que representa la finalización de nuestra carrera y el cumplimiento de una de tantas metas

Este trabajo se lo dedicamos a nuestra familia (padres, esposo, madrinas, sobrina) por darnos el apoyo incondicional a lo largo de nuestras vidas

A nuestros hijos Xavier y bebe, este triunfo también es de ustedes, los Amamos.

A nuestras amigas y cuasi colegas, por ser parte fundamental de este proceso, por su amistad, compañerismo y palabras positivas

A aquellas personas que no nos acompañan físicamente y formaron parte fundamental de nuestras vidas, gracias por darnos esa luz desde el cielo



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
 ESCUELA DE EDUCACIÓN
 DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
 CÁTEDRA MÉTODO DE INVESTIGACIÓN EN ORIENTACIÓN
 TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



ACTA DE APROBACIÓN

En calidad de jurado designado para la evaluación del Trabajo Especial de Grado titulado: Comunicación Sobre Sexualidad en Parejas: Programa de Orientación para su fortalecimiento

correspondiente a la Línea de Investigación: Sexualidad y Orientación

presentado por Ángela Henríquez CI 18.501.313 y Jennifer Roman CI 19.981.366

para optar al título de Licenciado en Educación, Mención Orientación, estimamos que el mismo reúne los requisitos suficientes para ser considerado como:

Aprobado Profesor(a) tutor(a) Ángela Rojas C.I.: 4.596.643.



NOMBRE Y APELLIDOS	C.I.	FIRMA DEL JURADO
<u>Gisela Vallejo</u>	<u>4.452.099</u>	<u>[Firma]</u>
<u>Yennis Torres</u>	<u>7022163</u>	<u>[Firma]</u>
<u>Guinara Camargo</u>	<u>5382693</u>	<u>[Firma]</u>

En la Ciudad de Valencia, a los 07 días del mes de Julio del año 2014

INDICE GENERAL.

Índice de Tablas.....	xi
Índice de Gráficos.....	xii
Resumen.....	xiii
Introducción.....	1

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema.....	3
Objetivos de la Investigación.....	8
Justificación de la Investigación.....	9

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

Referentes Teóricos.....	12
Antecedentes de la Investigación.....	16
Referentes Conceptuales.....	18
Operacionalización de la Variable.....	23

CAPITULO III MARCO METODOLÓGICO

Diseño y Tipo de investigación.....	24
-------------------------------------	----

Fases de la Investigación.....	25
Fase I. Diagnóstico de las Necesidades.....	25
Naturaleza del Diagnóstico.....	25
Población y Muestra.....	26
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	26
Validez y Confiabilidad.....	27
Análisis e Interpretación de los Resultados.....	27
Fase II. Estudio de Factibilidad.....	28
Fase III. Diseño de la Propuesta.....	28

CAPITULO IV. PRESENTACION, ANALISIS Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS

Presentación y Análisis de los resultados.....	30
Discusión de los Resultados.....	43

CAPÍTULO V. LA PROPUESTA

Introducción.....	48
Descripción Institucional.....	49
Justificación.....	51
Descripción del Programa.....	52
Objetivos del programa	53

Propósito.....	54
Visión.....	54
Misión.....	54
Valores del programa	54
Plan Operativo del programa	55
Diseño de las estrategias o eventos del programa.....	58
Fundamentación teórica.....	75
Manual del Facilitador.....	135
CONCLUSIONES.....	150
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	151
ANEXOS.....	153

INDICE DE TABLAS

Comunicación Efectiva.....	31
Estimulo Sexual.....	32
Programación de un método.....	33
Sentidos.....	34
Aparato psíquico.....	35
Programación de una frecuencia.....	36
Conocimiento de los zonas erógenas.....	37
Estimulación de las zonas erógenas.....	38
Expectativas.....	39
Respuesta.....	40
Funcionamiento del ejercicio de la función sexual.....	41
Satisfacción sexual.....	42

INDICE DE GRAFICOS

Comunicación Efectiva.....	31
Estimulo Sexual.....	32
Programación de un método.....	33
Sentidos.....	34
Aparato psíquico.....	35
Programación de una frecuencia.....	36
Conocimiento de los zonas erógenas.....	37
Estimulación de las zonas erógenas.....	38
Expectativas.....	39
Respuesta.....	40
Funcionamiento del ejercicio de la función sexual.....	41
Satisfacción sexual.....	42



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
CÁTEDRA MÉTODO DE INVESTIGACIÓN EN ORIENTACIÓN
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



**COMUNICACIÓN SOBRE SEXUALIDAD EN PAREJAS: PROGRAMA DE
ORIENTACIÓN PARA SU FORTALECIMIENTO**

Autoras: Angela Henriquez

Jennifer Román

Tutora: Dra. Luisa Rojas

Fecha: Julio de 2014

RESUMEN

Normalmente una mala comunicación sexual es signo de una mala comunicación en general, en todos los aspectos de la vida. Es así como, muchas parejas viven juntos durante décadas sin detenerse nunca a dialogar sobre la vida sexual, les parece incluso vergonzoso interesarse sobre las necesidades del otro en ese campo y esto se debe, a que no son pocos los problemas de compatibilidad sexual que surgen de la carencia de comunicación, de las necesidades y gustos en el momento de compartir la intimidad. Por todo ello, el objetivo de esta investigación es Proponer un Programa de Orientación para fortalecer la comunicación sobre sexualidad en parejas respetando la diversidad de género, específicamente en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo, adscritos al departamento de Orientación, del cual se tomó una muestra de 50 estudiantes del 7mo y 9no semestre. Enfocado en la metodología cuantitativa, se utilizara el diseño de campo y la modalidad de la investigación será la de Proyecto Factible; considerando la primeras tres fases en la elaboración de proyectos factibles: Diagnóstico, Factibilidad y Desarrollo de la Propuesta. Surge entonces la relevancia de plantear un programa de orientación, basado en la reestructuración de la concepción que se tiene sobre la sexualidad, tabúes, mitos, así como, el desarrollo de una serie de estrategias, técnicas que permitan fortalecer en las parejas una comunicación asertiva sobre sexualidad, que traiga consigo a su vez, un mayor crecimiento personal y de pareja, y por ende, mayor satisfacción en el tema de la sexualidad y el acto sexual como tal. Programa que busca beneficiar en primera instancia a la población de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo

Palabra Clave: Orientación, Comunicación, Sexualidad, Diversidad de Genero.

Línea de Investigación: Sexualidad y Orientación. **Temática:** Desarrollo Sexual y Orientación. **Subtemática:** Orientación y genero

INTRODUCCIÓN

La sexualidad es componente del desarrollo y parte esencial de la salud integral del ser humano; el bienestar físico y psicosocial contribuye al desarrollo de conductas sexuales y reproductivas saludables en toda relación de pareja, así como los aspectos individuales y sociales incluidos en el concepto de la salud reproductiva de cada persona.

Si bien, afirma Norman (2008) “el deterioro de las conductas sexuales están estrechamente vinculados a una disminución y quebranto de la comunicación sexual en las parejas que es un indicativo del deterioro general de la comunicación”. En muchas relaciones de pareja se ha identificado una serie de problemas de comunicación, relacionada a la preferencia, necesidades, deseos, entre otros; al momento del ejercicio de la función sexual. En las parejas, no existe una conversación abierta, espontánea y natural donde cada individuo que integra la relación busque identificar las necesidades y deseos de su pareja, así como de expresar las suyas propias.

El resultado de la ruptura de la comunicación sexual o su deterioro ha provocado una serie de problema que trascienden los límites de la convivencia de la pareja en el hogar y en la intimidad al momento del ejercicio de la función sexual.

En este sentido, se hace evidente que el problema de la falta de la comunicación sexual en las parejas es complejo por no solo acarrear los problemas en las relaciones a través de la intimidad dentro de una relación conyugal, sino que su ruptura constituye en muchos casos un desequilibrio de la estructura social que se forma a través de la familia. Es por ello que se hace necesario promover un programa orientado al fortalecimiento de la comunicación sexual en las parejas, como instrumento de dirección que permita lograr que las personas vinculadas afectivamente puedan cohesionar su comunicación en torno a las necesidades y deseos relacionados al ejercicio de la función sexual.

Cabe señalar, que muchos consideran que el sostenimiento de la convivencia y la relación de pareja no es sencillo, para mantener la convivencia en una relación es necesario que los involucrados mantengan un equilibrio entre sus funciones cotidianas, es decir, su roles dentro de la sociedad, sus actividades económicas particulares, al igual que sus actividades y funciones dentro del hogar en dirección a la familia y a la relación de cada individuo. Sin embargo, debido a los fuertes cambios sociales que han afectado los parámetros establecidos, tal equilibrio que debe existir en función a una relación de pareja se hace cada día más complicado, lo que conlleva a los problemas anteriormente descritos.

Es así, como el orientador representa el profesional más fructífero en el área social, por brindar las herramientas comunes y sencillas que permitan la reorganización de la vida conyugal de una pareja en búsqueda de la recuperación del equilibrio funcional que debe existir en toda relación, así como de orientar a las parejas a la recuperación y/o fortalecimiento de la comunicación sexual.

CAPITULO 1

EL PROBLEMA.

Planteamiento del Problema

A lo largo de la historia humana, las actitudes, pensamientos, emociones y conductas, en consonancia con la cultura y los diversos estamentos sociales, familiares y escolares han influido y regulado la sexualidad humana, concebida según un sistema de valores éticos y morales concreto. Estos aspectos psicosociales permiten entender cómo se va construyendo el “yo sexual”, incidiendo en la subjetividad del individuo, la apropiación y resignificación de los afectos, instintos, deseos y temores. (Cassan, 2005)

Sexualidad es un término que, con el significado actual, aparece por primera vez en el siglo XIX. En general, se le ha vinculado con la reproducción y la genitalidad, pero no debería ser así puesto que la sexualidad abarca más aspectos de la vida. Lo cierto es, que es impensable separar la palabra sexualidad de la cultura. Y lo que en principio se puede definir como una necesidad biológica también es un medio de expresión cultural y social.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (citado por Gispert, 2005) considera que deben confluír tres elementos primordiales para experimentar una salud sexual:

- Posibilidad de disfrutar de una actividad sexual reproductiva con un equilibrio entre ética personal y social
- Ejercicio de una sexualidad sin temores, vergüenzas, mitos o falacias, es decir, sin factores psicológicos y sociales que interfieran en las relaciones sexuales
- Ejercicio de una actividad sexual sin trastornos orgánicos, enfermedades o alteraciones que lo entorpezcan

Algunas teorías postulan la importancia de proteger la adecuada satisfacción de las necesidades sexuales como medio de equilibrio personal y social. Afirman que

es saludable mantener relaciones sexuales gratificantes. El placer sexual es deseado y buscado como complemento indispensable de la vida en pareja. La actividad sexual se considera algo rutinario en la vida en pareja y la búsqueda del placer sexual es tan importante como tener un sustento económico, criar hijos o progresar en la vida.

Desde la llamada, revolución sexual, de la década de 1970, la sociedad occidental ha cambiado su actitud ante el sexo. El triunfo de las ideas democráticas que han permitido acercarse con libertad a los conocimientos y opciones sexuales, y el avance de los conocimientos científicos sobre la sexualidad, han permitido contemplar la realidad sexual de forma mucho más objetiva y pragmática. (Cassan, 2005)

En la actualidad por consiguiente, se concibe la relación sexual como un acto de gratificación y como algo de lo que se puede y debe hablar con más naturalidad y se exige una ampliación de la educación sexual y un mayor número de centros de planificación familiar y de asistencia clínica sexológica. Este tratamiento abierto de la sexualidad ha propiciado que sea aceptada con naturalidad. El contraste negativo es una excesiva y a veces descarada instrumentalización del sexo con fines comerciales: el sexo incrementa las ventas y se ha convertido en un objeto más de consumo. (ob. cit)

Afortunadamente los tiempos están cambiando (para el tema de la sexualidad), aunque no lo suficiente. Cada vez hay más personas que entienden y viven la relación sexual como un acto de participación y satisfacción mutuas. Ahora también se habla con más sinceridad y más naturalidad del tema, lo que permite quitarle ese aire de misterio y vergüenza. Y quizás lo más importante sea que gran parte de la sociedad ha comenzado a aceptar el sexo como un elemento de placer, generador de emociones

La emancipación creciente de la mujer ha jugado un papel muy importante en este cambio. El tópico que afirmaba que las mujeres quieren amor y los hombres sexo, ha perdido vigencia. Las mujeres, en general, desean y son capaces de buscar el

placer sexual como un componente básico de su vida y de sus relaciones, de la misma manera y con el mismo empeño atribuido tradicionalmente a los hombres, y al margen de la construcción de una pareja estable o del deseo de ser madres.

Además, cada vez hay más hombres que reconocen públicamente su interés por el amor y por la búsqueda de pareja, frente al rol de la eterna virilidad que obligaba al hombre a satisfacer sus deseos sexuales como una necesidad de su naturaleza, al margen del amor o la fidelidad.

No obstante, en la actualidad si se trabaja en forma general, es necesario incluir y respetando la diversidad de género, también a las parejas homosexuales, las cuales no escapan de esta realidad y pueden presentar las mismas complicaciones que una pareja heterosexual, y por ende, problemas de comunicación sobre el tema de la sexualidad

Sin embargo, y a pesar de los cambios presentes en la actualidad es evidente que la realidad de las parejas venezolanas es otra, es así como, por ejemplo, el informe Situación Conyugal (tomado de Molinares, 2004) reporta que “La nupcialidad en Venezuela creció durante los decenios de los años sesenta y setenta, pasando de 5,3 matrimonios por mil habitantes en 1960 a 6,6 en 1980, para luego descender durante los años ochenta (en 1990 la tasa era de 5,5 matrimonios por mil habitantes).”

De igual forma, según estadísticas de la OCEI (tomado de Molinares, 2004) sólo durante el año 1998 se concretaron 21.334 divorcios y en 1999, 19.752; se reportó además que hubo un incremento aproximado de 1.500 divorcios al año desde 1994 a 1999, de estos la mitad ocurrieron antes de los 10 años de matrimonio. Todos estos datos representan la realidad crítica de la relación de pareja y del matrimonio, e indican que cada vez es más difícil el mantenimiento de la pareja y la familia.

En la medida en que los integrantes de la pareja son capaces de identificar elementos que permitan la cohesión entre ellos, y que dichos elementos sean capaces

de generar reacciones positivas de amor, confianza, seguridad, comunicación; en esa medida serán capaces de aportar elementos y alcanzar finalmente el objetivo de este proyecto.

Según el Centro de Investigaciones, Psiquiátricas, Psicológicas y Sexológicas de Venezuela (CIPPSV), la orientación tiene como objetivo lograr que el individuo se adapte al medio y aprenda a resolver de manera operativa los problemas cotidianos o coyunturales (1991). Igualmente Moles (2000), explica: "...el asesoramiento a parejas implica un proceso mediante el cual se trata, no solamente en buscar una tregua al conflicto, sino de establecer compromisos viables de negociación" (p.183) (tomado de Molinares, 2004)

Dicha afirmación es relevante en este trabajo de investigación, ya que, de acuerdo a nuestro propósito, se busca orientar a las parejas, concepción considerada como una relación de dos personas, respetando sus preferencias y por ende la diversidad de género, tratando de corregir errores de concepto, que ellos mismos exploren áreas de conflicto para prevenir y diagnosticar, y finalmente proporcionar herramientas para lograr una exitosa relación de pareja.

Para efectos de este trabajo de investigación, se consideran que son muchos los conflictos no resueltos dentro de una relación de pareja lo que lleva a la disolución de la misma, y la poca o nula comunicación sobre sexualidad no escapa de ella, es común ver, como parejas casadas o no, pueden vivir la actividad sexual como una actividad monótona, así como llena de insatisfacción; y esto se debe a que no son pocos los problemas de compatibilidad sexual, que surgen de la carencia de comunicación, de las necesidades y gustos en el momento de compartir la intimidad.

Willy Pasini, (citado por Martínez, 2010) fundador de la Federación Europea de Sexología y especialista en psiquiatría de las Universidades de Ginebra y Milán, señalaba en una encuesta realizada entre 700 parejas casadas durante 15 años, que una tercera parte confesaba tener abandonada la sexualidad por completo.

La razón por la que seguían juntos, según el doctor Pasini, era “porque intercambiaban sentimientos positivos como ternura, confianza, estima, reciprocidad”.

A su vez la doctora Sánchez, 2010 plantea que: “Hablar de las relaciones sexuales con la pareja es imprescindible para que ambos disfruten plenamente. Cuando no se habla de sexo, ambos miembros dan por hecho situaciones, caricias o prácticas que creen que les gusta a la pareja, pero que no saben ciertamente porque nunca se lo han preguntado”.

Y continua diciendo: “Son muy frecuentes los casos en los que las parejas que acuden a consultas por disfunciones sexuales, no saben si su pareja ha tenido un orgasmo alguna vez, o si disfruta con alguna práctica más que con otra.”

Es así como, muchas parejas viven juntas durante décadas sin detenerse nunca a dialogar sobre la vida sexual, les parece incluso vergonzoso interesarse sobre las necesidades del otro en ese campo.

Cosas como que tipo de caricias o besos estimulan más a la pareja, que posición les causa mayor placer, de qué forma estimular las zonas erógenas o si llega o no a lograr el orgasmo no son temas en sus encuentros para el diálogo, cuando estos momentos existen.

Normalmente una mala comunicación sexual es signo de una mala comunicación en general, en todos los aspectos de la vida. Todo esto tiende a complicarse más, cuando la relación sexual es usada como forma de reconciliación, para ocultar crisis, desavenencias, incompatibilidades y no surge como expresión del afecto que la pareja ha venido creando en los distintos momentos de su vida de relación.

A las dificultades naturales para el diálogo, debe agregarse una escasa, nula o deficiente educación sexual. En este campo es de destacar la influencia del machismo como sistema social que determina el comportamiento de hombres y mujeres,

perpetuando conductas que cercenan principalmente en el varón, sus capacidades potenciales de dar y recibir afecto.

En las parejas, a pesar de existir mayor libertad y espontaneidad sobre el tema de la sexualidad, en la actualidad, es común identificar problemas en este nivel, los cuales traen consigo un sinnúmero de problemas más como: disfunciones sexuales, apatía sexual, disminución de la frecuencia, monotonía, entre otros; y las parejas venezolanas no escapan de esta realidad, pero ¿a qué se debe? es quizás algunas de las preguntas que deberíamos establecer, ¿influyen las conductas, valores y costumbres que nos inculcan desde la infancia?, ¿hasta qué punto repercute la poca o nula comunicación en parejas en la sexualidad? y ¿qué podemos hacer para disminuir esta situación problemática?

Es por ello, que se hace pertinente, resaltar la importancia de una comunicación asertiva acerca de la sexualidad en pareja, como base fundamental en el desarrollo de una actividad sexual plena y satisfactoria; pero más allá de eso y tomando en consideración el propósito de este proyecto, no se quiere comprender que sucede con la comunicación, sino basado en investigaciones previas, el objetivo principal de la investigación es proponer un programa de orientación para fortalecer la comunicación sobre sexualidad en parejas, específicamente en parejas de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo.

Objetivos de la investigación.

Objetivo General

Proponer un Programa de Orientación para fortalecer la comunicación sobre sexualidad en parejas a estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo, adscritos al departamento de Orientación

Objetivos Específicos

- Diagnosticar los niveles de comunicación sobre sexualidad en pareja de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo, adscritos al departamento de Orientación
- Determinar la factibilidad de implementar un Programa de Orientación para fortalecer la comunicación sobre sexualidad en la pareja
- Diseñar un Programa de Orientación, dirigido a fortalecer la comunicación sobre sexualidad en parejas de la FaCE-UC, específicamente estudiantes de la mención Orientación
- Ejecutar un programa de orientación, dirigido a fortalecer la comunicación sobre sexualidad en pareja a estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo, adscritos al departamento de Orientación

Justificación de la investigación

Los seres humanos estamos cambiando siempre, esto forma parte de nuestro proceso de desarrollo, a través de la comunicación sabemos de los cambios de los demás y podemos ir ajustándonos a ellos si nos interesa, pero si no hay comunicación, el desarrollo, la evolución de cada uno, que es un proceso dinámico e imparable terminará por alejarnos del todo.

A estas alturas nadie puede negar lo importante que es la comunicación en las relaciones humanas y también lo difícil que es hablar de sexualidad en pareja. Si las cosas no se hablan y se pretende jugar al destructivo juego de las adivinanzas, lo más seguro es que termine conviviendo con una persona extraña y muy frustrada.

Actualmente hay mayor amplitud en cuanto al tema del sexo y la sexualidad, sin embargo no tanto como se debería, esto se debe quizás a valores sociales enmarcados, conductas arraigadas desde la infancia que trabaja como barrera, lo cual

impide, abrir la mente y dialogar sobre el tema de forma natural y espontanea (Cassan, 2005)

Sin embargo, es importante resaltar que, la sexualidad debe ser manejada por nuestra conciencia, sentimientos y valores. Teniendo en consideración que, cuando como pareja, puedan comunicarse abiertamente, han avanzado en la construcción de un marco de intimidad. La comunicación trascendente atiende a los sentimientos, ideas y motivaciones del otro y no debe parecer una obligación para ninguno de los dos.

Para seguir en este mismo orden de ideas la comunicación sobre sexualidad debe permitir abrir un diálogo entre parejas, el cual conlleve a la mejoría de la relación, ya que esta cumple con la función de hacerles ver a las parejas que las relaciones entre ellas deben ir más allá que el ejercicio de la función sexual, considerando que muchas parejas pueden tener años conviviendo sin manejar una buena comunicación sobre sexualidad.

Es evidente así, la necesidad de plantear un programa de orientación, basado en, el desarrollo de una serie de estrategias, que permitan fortalecer en las parejas una comunicación asertiva sobre sexualidad, que traiga consigo a su vez, un mayor crecimiento personal y de pareja, y por ende, mayor satisfacción en el tema de la sexualidad y el acto sexual como tal.

Más allá de la actividad sexual, es la comunicación la base de cualquier relación, si sabemos comunicarnos en forma efectiva, tendremos mejores resultados en todos los ámbitos de nuestra vida, y la sexualidad no escapa de esa generalización

Sin importar, las preferencias que pueda tener la pareja, en el marco de la inclusión y el respeto por la diversidad de género, se hace necesaria dicha propuesta de fortalecimiento en la comunicación, que les sirva de orientación tanto a parejas heterosexuales, como homosexuales; ya que finalmente está basado en el trabajo en pareja, y pareja es una dualidad, dos personas.

Es entonces necesario, dejar de jugar a las adivinanzas, que pueden convertirse en un acto destructivo en la pareja, y comenzar a comunicarnos abiertamente sobre nuestros deseos, gustos, entre otros. A estas alturas no se puede negar lo importante que es la comunicación en las relaciones humanas y también lo difícil que es hablar de la sexualidad y el acto sexual, por ende, trabajar en fortalecer la comunicación y a efectos de este trabajo de investigación, específicamente en la comunicación sobre sexualidad es la base del cambio y desarrollo de una relación plena y satisfactoria en pareja.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

En el capítulo que se presenta a continuación reseña las bases teóricas que fundamenta esta investigación, partiendo de los antecedentes, así como las teorías y conceptos que sustentan la misma.

Referentes Teóricos

Las bases o referentes teóricas fueron tomadas de diferentes fuentes bibliográficas sirviendo de guía y apoyo en el desarrollo de la investigación. En este sentido, Arias (2006) define las bases teóricas como “El conjunto de conceptos y proposiciones que constituyen un punto de vista o enfoque determinado dirigido a explicar el fenómeno o problema planteado” (p.39).

Con respecto a las bases teóricas utilizadas para fundamentar la presente investigación la misma se encuentran sustentadas en investigaciones previas, con consistencia propia, que están relacionadas y son interdependientes, pero tienen como finalidad dar el soporte y la vigencia necesaria para cumplir con los objetivos establecidos.

En este sentido, es importante señalar que en toda pareja el afecto y el interés por la otra persona son el fundamento principal que mantiene una relación, se hace evidente que cuando el cariño está ausente, lo que parece amor puede ser solo deseo. Con respecto a lo anterior, Paz (2006) afirma “que desde Platón se ha exaltado el alma y despreciado el cuerpo”. Sin embargo, en la actualidad se hace evidente que ha ocurrido una alteración de este principio fundamental, se desprecia el alma la cual almacena los sentimientos y se exalta el cuerpo, siendo esto un grave error porque la apreciación del alma constituye la esencia de la personalidad del ser humano y sin la esencia de la personalidad la expresiones del amor en las parejas regresa a un estado del mero erotismo el cual se entiende como el placer como un fin de sí mismo.

Para evidenciar lo anteriormente dicho se presentan a continuación las siguientes teorías que sirven de sustento para la investigación:

Teoría de la Variante Fisiológica del Sexo y su Función (Fernando J. Bianco 1991)

Es importante al llegar a este punto, aclarar que para el CIPPSV, toda estructura orgánica cumple una función que le es propia, por lo tanto se define sexo “como la existencia de una estructura anatómica que permite distinguir al varón de la hembra” (Bianco, 1991, p.7). De este enunciado parte el concepto “el sexo es una estructura que posee una función” (citado por Bianco 1991, p.8; Bianco y Montiel, 1988).

Es necesario aclarar, que toda estructura anatómica posee una función; es decir “una actividad que le es propia: las actividades pertenecientes al sexo se definen como sexual. De allí el constructo “Función Sexual” lo cual expresa “la actividad propia del sexo”.

Cabe señalar, que “actividad es la facultad de obrar; de acción; conjunto de tareas u operaciones”. La función sexual es el resultado de un proceso de activación que se origina cuando se pone en funcionamiento la unidad: Situación / estímulo Sexual (tiempo de funcionamiento sexual) que origina una Respuesta Sexual (S/es— (TFs) Rs). (Bianco 1.990 y 1993). Según el autor: en la función sexual se encuentran tres elementos:

1. **Situación / Estímulo Sexual (S/Es):** la acción mediante la cual se ubica un cambio en el ambiente externo o interno de un organismo que induce o provoca la realización de una respuesta sexual. Se reconoce en este elemento:
 - Administrador: que tiene que ver con la fuente de estimulación: persona, animal u objeto.
 - Método: que se relaciona con el tipo de estructura activada y con el procedimiento utilizado.
 - Frecuencia: que se refiere a la cantidad de veces que durante un periodo determinado de tiempo el sujeto desea activar la función sexual.

2. **Respuesta Sexual (Rs):** Se caracteriza por la aparición de cambios anatómicos, hormonales, vasculares, musculares y neurales que abarcan prácticamente todo el organismo. El término de tal respuesta es doble: una reacción primaria vascular que consiste en un vaso congestión extensa, superficial o profunda; y una reacción muscular generalizada y específica que se refleja en la contracción de músculos voluntarios e involuntarios.
3. **Tiempo de Funcionamiento Sexual (TFs):** Es el intervalo de tiempo transcurrido entre la Estimulación Sexual y la aparición de la Respuesta Sexual.

Desde 1973, el CIPPSV ha utilizado el constructo Variante Fisiológica Sexual, para explicar las respuestas sexuales observadas en los seres humanos. “La teoría de la variante fisiológica del sexo y su función (TVFSF); es un marco formal, explicativo sobre la base de definiciones, conceptos, postulados, axiomas, hipótesis, leyes y principios que permiten estudiar el sexo y su función” (p.10).

Dentro de estas investigaciones realizadas por el CIPPSV, se encuentra una serie de enfoques que tienen como finalidad, facilitar a educadores, orientadores, asesores y terapeutas la prestación de ayuda en el ámbito de la sexología; de estos enfoques tienen especial importancia para esta investigación, el enfoque A: integrado por dos modelos: El modelo fisiológico y el modelo sociocultural; el enfoque B: que involucra función del afecto-amor, función sexual y función reproducción, enfoque C: Tipos de parejas en función de la conjugación de los parámetros afecto-amor y ejercicio de la función sexual y el enfoque D: de roles

Teoría del Desarrollo Humano (Erick Erickson, 1966)

Erickson establece su teoría basada en un “diagrama epigenético”, construido en etapas mutuamente dependientes de la evolución del yo. Analiza el desarrollo humano en ocho etapas, mediante las siguientes cualidades contrapuestas (Erickson, 1966

Elaboró una Teoría del desarrollo de la personalidad a la que denominó "Teoría psicosocial". En ella describe ocho etapas del ciclo vital o estadios psicosociales (crisis o conflictos en el desarrollo de la vida, a las cuales han de enfrentarse las personas)

- Primera etapa: Confianza frente a desconfianza.
- Segunda etapa: Autonomía frente a vergüenza y duda.
- Tercera etapa: Iniciativa frente a sentimientos de culpabilidad.
- Cuarta etapa: Industriosidad frente a inferioridad.
- Quinta etapa: Identidad frente a la confusión de roles: En lo correspondiente a la edad adulta, destaca intimidad frente a aislamiento, generatividad frente a estancamiento, integridad frente a desesperación.
- Sexta etapa: Se hace referencia a que, en la edad adulta, el ser humano debe ser capaz de lograr la intimidad con un miembro del sexo opuesto, de confiar en los demás, de ser independiente, de tomar la iniciativa y de mostrar otras características propias de la edad madura.
- Séptima etapa: Se contempla la etapa productiva del ser humano; o sea, la capacidad de laborar y de brindar otro tipo de aportes, que contribuyan directamente al desarrollo personal y social.
- La octava etapa: Refiere a la adquisición de un sentido de integridad para evitar el sentido de la desesperación. A medida que el adulto procrea y asegura el desarrollo de una nueva generación, adquiere una perspectiva global de su ciclo; y con ello desarrolla un sentido de integridad y confianza. Dicha integridad permite defender su dignidad, su estilo de vida y la forma de pensar y sentir.

Algunos teóricos de la psicología observan una tendencia de abatimiento del yo, que se traduce en desgana, descenso de energías, trastornos del pensamiento y tendencia a quejarse e irritabilidad.

Se ha asemejado la vejez con la pubertad, porque coinciden en factores como cambios psicológicos, cambios de la imagen corporal, uso de mecanismos de defensa similares, fantasías, regresión y dependencia económica

Según el conflicto que se resuelva en cada etapa, se alcanzan proporciones favorables o soluciones que conducen a la madurez y brindan seguridad personal (Erickson, 1966; citado por Morris, 2001)

Antecedentes de la investigación

Los antecedentes son un elemento de vital importancia para desarrollar una investigación, está constituido por estudios realizados con anterioridad que se relacionan directa e indirecta con las variables de la investigación; su valor está representado por contribuir aportes teóricos, metodológicos y prácticos. En este sentido, se presenta a continuación algunos trabajos investigativos que están vinculados dentro de la orientación sexual para el fortalecimiento de la comunicación en la relación de parejas heterosexuales que permitirán orientar y fundamentar la presente investigación.

Molinares, E. (2004), en su *Programa de Orientación para fortalecer la relación en pareja, caso: Parejas Heterosexuales Representantes del Instituto Educativo Juan XXIII de Valencia, Estado Carabobo. Venezuela*, plantea que: considerando que la Relación de pareja aporta estabilidad a la familia y a la sociedad. Se realiza este Proyecto Factible fundamentado en un trabajo descriptivo, de campo, no experimental, transversal, para proponer un Programa de Orientación de Pareja a representantes del IE Juan XXIII - Valencia. Se aplicó un cuestionario a una muestra No Probabilística, intencional de 83 voluntarios quienes asistieron a un taller. Los resultados muestran que el nivel de conocimiento sobre: Factores Influyentes en la Selección de pareja es Regular (68.67 por ciento), sobre las Fuentes de Conflicto resultó Moderado (83.13 por ciento), respecto a la Resolución, Bueno (91.56 por ciento), para el Mantenimiento de la Relación es Bueno (91.56 por ciento), y sobre

Ejercicio de la Función Sexual: Regular (79.51 por ciento). Con base en este diagnóstico se presenta el Programa y se recomienda su aplicación.

La importancia de la misma investigación radica en el hecho de presentar un enfoque profesional y orientador en la búsqueda de fortalecer los niveles de comunicación en una relación de pareja como elemento principal para sostener la convivencia sentimental, siendo esta el fundamento para que las parejas mantenga la armonía conyugal enfocada en las áreas cotidiana de la convivencia. En este sentido, la investigación a desarrollar tiene entre sus objetivos, diagnosticar los niveles de comunicación sexual interpersonal en parejas heterosexuales.

Palazzolo (1998), en su estudio sobre el “*Diagnóstico de las causas que inducen a la Pareja a establecer Vidas Paralelas*”, concluye que hay factores cotidianos casi imperceptibles que generan que los miembros de la pareja constituyan vidas paralelas que afectan el funcionamiento de la misma, entre ellos: fallas en la comunicación, abuso de autodirección, influencia de familiares, amigos, crecimiento personal desigual, etc.

La importancia de estas referencias, estriba en que tocan la Relación de Pareja y hace un diagnóstico de las causas por las cuales muchas de ellas no logran mantenerse unidas, lo que para esta investigación puede servir como punto de comparación entre parejas de diferentes comunidades y lograr inferir sobre características generales de la situación de las parejas venezolanas. (Citado por Molinares, 2004)

Ramos (1996), en su tesis para obtener el grado de Maestría en Ciencias, mención Educación para Padres, titulada **Factores que influyen en la disolución de parejas jóvenes que asisten a la consulta de Orientación Familiar en el “Grupo Médico Canaima” de la ciudad de Barquisimeto Estado Lara, durante el año 1.995-1.996 (estudio de casos)**, investiga los factores que intervienen en la disolución de cinco parejas jóvenes asistentes a la consulta de Orientación Familiar.

Durante una entrevista se administró un cuestionario cuya finalidad era explorar la dinámica pre y post convivencia de la pareja. Los resultados muestran que los principales factores determinantes de la disolución son: falsas expectativas acerca de lo que implica la vida en pareja; desajuste de caracteres y personalidad; mala distribución de los ingresos económicos; manejo no operativo de la comunicación; poca tolerancia a las frustraciones, patrones de crianza y concepción errónea de la sexualidad. Finalmente se proporcionan algunas recomendaciones para contribuir a la formación de adultos operativos en la relación de pareja. (Citado por Molinares, 2004). Ahora bien, la importancia de la investigación radica en el hecho de presentar un enfoque profesional que determina los principales factores que influyen en la disolución de parejas jóvenes.

Ahora bien, se cita los trabajos de investigaciones antes descritos como elementos sustentables de este proyecto. Cabe destacar, que aunque muchas de las investigaciones que sustenta este proyecto fueron presentadas en fechas anteriores a lo establecido por las normas para establecer como antecedentes el objetivo de ellas radican en presentar el enfoque comunicacional en una relación de pareja como elemento principal para sostener la convivencia sentimental, siendo esta el fundamento para que las parejas mantenga la armonía conyugal enfocada en las áreas cotidiana de la convivencia. En este sentido, la investigación a desarrollar tiene entre sus objetivos, diagnosticar los niveles de comunicación sexual interpersonal en parejas heterosexuales

Referentes Conceptuales

Según, Galindez (2010) son las definiciones y explicaciones de los conceptos fundamentales y variables relacionados con el objeto de estudio.

- **Comunicación:** Según el Dr. Ezequiel López Peralta (sin fecha) es un instrumento esencial en las relaciones de pareja, incluyendo su vida sexual.

Por medio del lenguaje verbal y no verbal podemos resolver problemas, establecer acuerdos, comprendernos, crear fantasías y juegos eróticos. Pero también sabemos que una comunicación que no funciona debidamente produce dificultades en vez de soluciones.

Según, Lomonosov (2011), en su artículo Blogspot (Licenciatura en Pedagogía de la Universidad IUEM) dice: el problema de la comunicación en Psicología dice que: Comunicación es todo proceso de interacción social por medio de símbolos y sistemas de mensajes. Incluye todo proceso en el cual la conducta de un ser humano actúa como estímulo de la conducta de otro ser humano. Puede ser verbal, o no verbal, interindividual o intergrupala

- **Comunicación Sexual:** basada en el diálogo y el mutuo interés en las necesidades de la pareja, es uno de los elementos más importantes para lograr la plenitud sexual, normalmente una mala comunicación sexual es signo de una mala comunicación en general, en todos los aspectos de la vida a las dificultades naturales para el diálogo, debe agregarse una escasa, nula o deficiente educación sexual.

La Comunicación, es el factor más importante en todos los aspectos de la vida del ser humano, incluido el aspecto sexual. La Comunicación sexual incluye diferentes tipos de medios de comunicación: Comunicación Verbal, Comunicación Visual, Comunicación Auditiva, Comunicación Olfativa, Comunicación Táctil, Comunicación Gestual, Comunicación Sensorial, Comunicación Sexual.

(Pérez María, 2008) dice que con nuestra pareja nos podemos comunicar hablando, mirando, tocando, oliendo, mostrando, o haciendo cualquier otro tipo de contacto, o estimulando a la otra persona de cualquier forma, bien sea como nos vistamos, los gestos que hagamos, todos estos métodos son adecuados para usarlos continuamente, y de forma variada en nuestra vida sexual.

- **Salud Sexual:** Considerando lo que dice la Organización Mundial de la Salud (OMS) como "un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad; la cual no es solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o incapacidad. Para que la salud sexual se logre y se mantenga, los derechos sexuales de todas las personas deben ser respetados, protegidos y ejercidos a plenitud". Las personas son capaces de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos en la que no es obligatoria la procreación, pues la sexualidad en sí misma es una forma de comunicación, convivencia y/o amor entre las personas. Ambos organismos consideran que, para que pueda lograrse y mantenerse la salud sexual, deben respetarse los derechos sexuales de todas las personas. En efecto, para lograrla, la OMS asegura que se requiere un "enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener relaciones sexuales placenteras y seguras, libres de coerción, discriminación y violencia.
- **Estrategias:** es el proceso seleccionado a través del cual se prevé alcanzar un cierto estado futuro. Según el diccionario de la Real Academia (2011), es un proceso regulable, conjunto de las reglas que aseguran una decisión óptima en cada momento.
- **Sexualidad:** Según OMS (2006) es el conjunto de condiciones anatómicas, fisiológicas y psicológico-afectivas que caracterizan el sexo de cada individuo. También, desde el punto de vista histórico cultural, es el conjunto de fenómenos emocionales, de conducta y de prácticas asociadas a la búsqueda del placer sexual, que marcan de manera decisiva al ser humano en todas y cada una de las fases determinantes de su desarrollo en la vida. Sexualidad significa adelantar los deseos de los hijos o despertar la curiosidad por experimentar ese tipo de actividades sexuales.

- **Parejas:** es un conjunto de personas, animales o cosas que mantienen entre sí algún tipo de relación o semejanza. El término también se utiliza para nombrar a cada uno de los integrantes de una pareja en relación con la otra

El término pareja se utiliza en muchas culturas para designar a aquella persona a la cual se ha elegido y con la cual se decidió compartir la vida, afectivamente hablando, es decir, aquel o aquella persona con la cual se quiere conformar una familia, formando parte del plan de familia no solamente el casamiento o en su defecto. La definición de pareja desde la perspectiva de la psicología sistémica, la podríamos resumir, diciendo que la pareja consiste en tres partes: dos individuos (tu y yo) y la relación entre ellos (nosotros). Virginia Satir (2007) dice, psicoterapeuta familiar, “la pareja positiva es aquella que da cabida a cada una de estas partes y cada parte tiene un valor equivalente”

- **Diversidad de Genero:** es un concepto que se refiere a la cualidad de ser diferente pero en ningún caso, inferior o superior. Así, la diversidad hace alusión a la amplia gama de diferencias visibles y no visibles que caracterizan a los hombres y las mujeres. Algunas de estas cualidades incluyen la edad, la raza, el origen étnico, la nacionalidad el sexo, la minusvalía, la orientación sexual, la religión, creencia política o la clase socioeconómica. “genero”

- **Información sobre Sexualidad.**

La información sexual es entendida, como promoción de las relaciones interpersonales y sociales, reconociendo la sexualidad como una dimensión positiva del ser humano, en todas las edades, considerando la actividad sexual como legítima siempre que no provoque daño a la personas implicadas o al grupo social, a la vez que se fomentan aquellas formas de relación sexual que son más beneficiosas para el individuo y la sociedad, las relaciones sexuales asociadas a la comunicación íntima y estable entre las personas.

La información sexual trata de impartir una información progresiva y adecuada de lo que es la sexualidad humana para su formación, tanto en lo biológico como en lo afectivo-social. Debe perseguir la realización de una sexualidad plena y madura que permita al individuo una comunicación equilibrada con el otro sexo, dentro de un contexto de afectividad y responsabilidad.

OPERACIONALIZACION DE LA VARIABLE

Objetivo Específico: Diagnosticar los niveles de comunicación sobre sexualidad en parejas de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo

Variable	Dimensiones	Sub-Dimensiones	Indicadores	Ítems
Comunicación sobre sexualidad en parejas.	Comunicación	Comunicación Verbal	Verbal	1-9
			Sentidos	4
	Estimulación	Métodos de Estimulación	Aparato Psíquico	5
			Zonas erógenas	7-8
			Estimulo	2
	Funcionamiento	Ejercicio de la Función Sexual	Método	3-6
			Función	11-12
			Respuesta	10

CAPITULO III

METODOLOGIA.

La metodología es una teoría de la investigación científica. De acuerdo con Pardinás (1982) citado por Palella y Martins, 2010 “es el estudio crítico del método”

Diseño y Tipo de Investigación.

Según Palella y Martins (2010) con diseño, se refiere a la estrategia que adopta el investigador para responder al problema, dificultad o inconveniente planteado en el estudio

Así mismo, plantean que, el tipo de investigación se refiere a la clase de estudio que se va a realizar. Orienta sobre la finalidad general del estudio y sobre la manera de recoger las informaciones o datos necesarios.

En el caso de este trabajo de investigación, se utilizara el tipo de investigación de campo, el cual, como nos indica Ramirez, 1998 citado por Palella y Martins (2010), es aquel cuyos “datos de interés se recogen en forma directa de la realidad donde ocurren los hechos” y para efectos de esta investigación los datos son obtenidos del lugar donde acontece el estudio, la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo.

La modalidad de la investigación será la de Proyecto Factible. Los proyectos factibles son también conocidos como Investigación Proyectiva. El cual consiste en elaborar una propuesta viable destinada a entender necesidades específicas, determinadas a partir de una base diagnóstica (ob. cit)

El estudio propuesto se adecua a los propósitos de la modalidad de proyecto factible que igualmente resulta aplicable en el campo de la orientación, se busca diseñar una propuesta o un plan prospectivo que coordine acciones encaminadas a la

solución de algún problema, en este caso el de fortalecer la comunicación sobre sexualidad en parejas

Fases de la investigación.

Según Palella y Martins (2010) para desarrollar esta modalidad lo primero que se debe hacer es un diagnóstico, el segundo paso consiste en plantear y fundamentar teóricamente la propuesta y establecer tanto el procedimiento metodológico como las actividades y los recursos necesarios para su ejecución. Por último, se realiza análisis sobre la factibilidad del proyecto y, en caso de que el trabajo incluya el desarrollo, la ejecución de la propuesta con su respectiva evaluación, tanto del proceso como de los resultados

Fase I. Diagnóstico de Necesidades

El diagnóstico se refiere a la descripción de la necesidad o problema que justifica la propuesta.

Se genera del análisis de la situación que será planificada; se inicia con una descripción detallada de la situación, tratando de ser lo más neutral posible y coherente con la realidad estudiada (ob cit)

Naturaleza del Diagnóstico

El estudio se apoyará en un diseño de campo para diagnosticar niveles de comunicación sexual en parejas heterosexuales de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo. La naturaleza de las técnicas e instrumentos de recolección y análisis de la información ubican al diagnóstico dentro de la metodología cuantitativa.

Población y Muestra

Se entiende por población, el conjunto de unidades de las que se desea obtener información y sobre las que se van a generar conclusiones. (ob cit)

En el caso de este trabajo de investigación, la población de estudio se ubica en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo, específicamente, en el número de estudiantes inscritos en el departamento de Orientación el cual representa una población de 900 estudiantes, sin embargo se tomo una muestra representativa del 7mo y 9no semestre siendo el universo de estudio de 197 estudiantes en la FaCE-UC

El universo de estudio es finito, ya que contiene un número determinado de elementos. Este colectivo real por ser grande, para su análisis se hace un proceso largo y costoso trabajar con todos los elementos siendo necesario escoger una muestra representativa para la investigación. Para la selección de la muestra estadística se utilizara la modalidad de muestreo no probabilístico intencional

Son muestras, compuestas por unidades de una población, que no han sido seleccionadas al azar. El investigador debe establecer previamente los criterios para seleccionar las unidades de análisis, las cuales reciben el nombre de tipo (ob cit)

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Este aspecto hace referencia a las distintas formas de o maneras de obtener la información. (Palella y Martins, 2010)

Para el desarrollo de este trabajo se utilizó la técnica de la encuesta, destinada a obtener datos de varias personas cuyas opiniones interesan al investigador (ob. cit); y como instrumento el cuestionario, el mismo debe ser sencillo de contestar, las preguntas deben estar formuladas de manera clara y concisa; pueden ser cerradas, abiertas o semiabiertas, procurando que la respuesta no sea ambigua (ob. cit)

En el caso de la investigación que se propone realizar el instrumento será de preguntas cerradas con una escala de alternativas simple de tipo dicotómica.

Validez y Confiabilidad de los Instrumentos

La validez, se define como la ausencia de sesgos. Representa la relación entre lo que se mide y aquello que realmente se quiere medir (ob. cit)

La confiabilidad por otra parte, es definida como la ausencia de error aleatorio en un instrumento de recolección de datos (...) la precisión de una medida es lo que asegura su repetibilidad (ob. cit).

Análisis e Interpretación de los Resultados

Posterior a la obtención de información por medio de las distintas técnicas, es necesario analizar los datos recabados y convertirlos en conclusiones. Los datos se clasifican, por su naturaleza, en dos grandes grupos, según su procedencia: datos primarios y datos secundarios (ob. cit)

Los datos primarios son aquellos que se obtienen directamente de la realidad, sin sufrir ningún proceso de elaboración previa. Los datos secundarios son registros escritos que proceden también de un contacto con la práctica, pero que ya han sido recogidos, y muchas veces procesados, por otros investigadores (ob. cit)

Este análisis es de suma importancia para determinar numéricamente y determinar los resultados que se obtienen a través de los instrumentos aplicados previamente.

Fase II. Estudio de Factibilidad

La segunda fase, factibilidad de la propuesta, estará o no presente atendiendo a los objetivos específicos del proyecto y a la naturaleza del mismo.

En líneas generales, la factibilidad de la propuesta implica los siguientes aspectos:

- Cobertura poblacional (beneficiarios del proyecto).
- Contexto Institucional (grado de formalización)
- Estudio técnico (recursos disponibles -humanos, materiales, equipos e instrumentos)
- Oferta de bienes y servicios: determinación del bien o servicio que será parte de la propuesta
- Localización
- Estudio financiero (recursos financieros para cubrir los costos del proyecto).
- Duración
- Evaluación

Fase III. Diseño de la Propuesta

En esta fase se especifica el propósito, destinatarios y la justificación de la propuesta, así como los fundamentos teóricos que la sustentan ya sea que se trate del diseño de un programa, taller, material instruccional, modelo tecnológico, estrategia innovadora, software educativo, modelo de gestión, entre otras propuestas que ameriten de un soporte teórico-conceptual para justificar su propósito. Esta fundamentación teórica debe incluirse a manera de presentación, introducción o justificación, donde se exponen las corrientes del pensamiento, modelos y/o teorías que validan la propuesta. (ob. cit)

Asimismo, es necesario establecer correspondencia entre los objetivos de la propuesta y la población o beneficiarios a la que va dirigida. De igual forma, debe incluirse las actividades y recursos necesarios para su ejecución. Dependiendo de la naturaleza de la misma, el investigador puede crear un modelo inédito para el diseño, seguir uno establecido por otro(s) autor(es) o adaptarlo a las necesidades según el caso. (ob. cit)

El diseño de la propuesta de investigación, se realizará atendiendo a los resultados obtenidos en el diagnóstico de necesidades y la factibilidad de la propuesta para diseñar estrategias que destaquen el rol de la Orientación, con miras de fortalecer la comunicación sobre el tema de la sexualidad en parejas de la FaCE-UC.

En cuanto a la estructura del programa, se plantea la Sugerida por Hurtado (2000) para el diseño de programas, cursos, conferencias y talleres:

- Descripción del programa.
- Descripción de los destinatarios y los responsables.
- Justificación.
- Objetivos del programa.
- Contenidos o temas.
- Actividades a realizar.
- Tiempos.
- Lugares.
- Recursos.
- Presupuesto y financiamiento

CAPITULO IV

PRESENTACION, ANALISIS Y DISCUSION DE LOS RESULTADOS

A la luz de los resultados obtenidos, el investigador debe analizar las categorías y las definiciones que conforman el marco teórico (...) la interpretación de los resultados consiste en inferir conclusiones sobre los datos codificados, basándose en operaciones de razonamiento lógico e imaginación (Palella y Martins, 2010)

En el siguiente capítulo se presentan, analizan e interpretan los resultados obtenidos de la investigación, producto de la información recaudada mediante la aplicación del instrumento.

Es importante mencionar, que los análisis obtenidos en la tabulación estadística de los datos son por cada una de las dimensiones con sus respectivos indicadores que aparecen en el cuadro de operacionalización de variables, los cuales se encuentran reflejados en los ítems que conformaron el instrumento de estudio aplicado.

Sobre la base de la opinión aportada por parte de los encuestados, es este caso, una muestra de cincuenta (50) estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación mención Orientación, pertenecientes al séptimo (7°mo) y noveno (9°no) semestre, los cuales suministraron información fidedigna como fuente de datos primarios.

Con el fin de determinar la factibilidad de diseñar un programa de orientación, dirigido a fortalecer la comunicación sobre sexualidad en parejas, se desprenden las siguientes consideraciones:

Dimensión: Comunicación

Indicador: Comunicación Verbal

Ítems 1: Consideras necesario que como pareja deben mantener una comunicación efectiva sobre sexualidad

TABLA 01

Comunicación efectiva

Categoría	f	%
SI	49	98
NO	1	2
Total	50	100

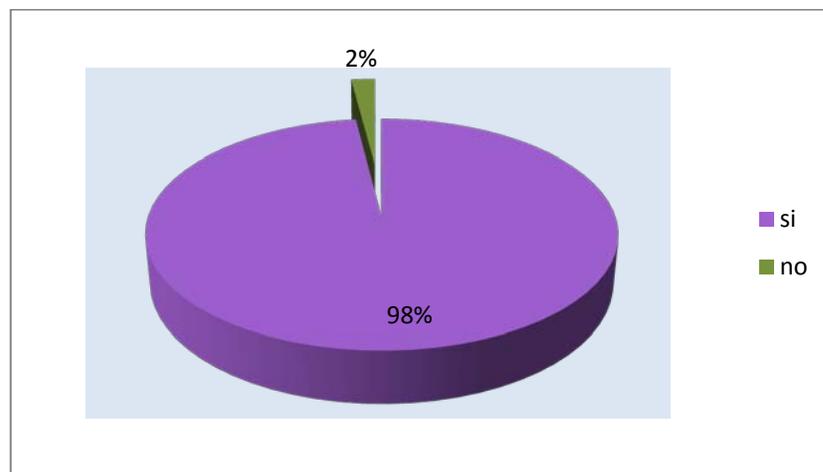


GRÁFICO 01

Comunicación efectiva

Interpretación: para efectos de este primer ítem, perteneciente a la dimensión comunicación, específicamente, al indicador comunicación verbal, se observa como 49 de los encuestados, representando el 98 por ciento, considera necesario que como pareja deben mantener una comunicación efectiva sobre sexualidad, dejando un margen de 2 por ciento, equivalente 1 encuestado, quien no considera dicha aseveración necesaria.

Dimensión: Funcionamiento

Indicador: Estimulo

Ítems 2: en el ejercicio de la función sexual con tu pareja, pones en práctica el estímulo sexual

TABLA 02

Estimulo Sexual

Categoría	f	%
SI	43	86
NO	7	14
Total	50	100

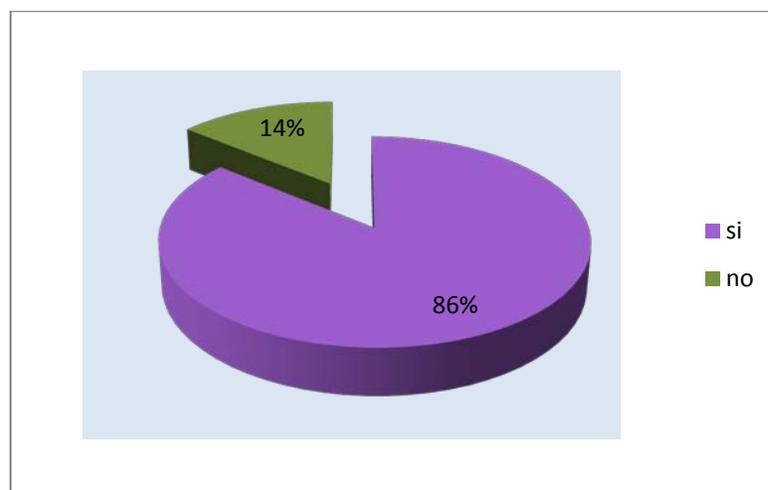


GRÁFICO 02

Estimulo Sexual

Interpretación: en relación con la dimensión funcionamiento, específicamente, en el indicador Estimulo, se obtuvo una respuesta afirmativa, en cuanto a la práctica de la estimulación sexual, reflejado en un 86 por ciento, mientras que el otro 14 por ciento manifestó no hacer uso o practica del estímulo sexual como parejas

Dimensión: Funcionamiento

Indicador: Método

Ítems 3: Para el estímulo sexual con tu pareja, tienes programado un método

TABLA 03

Programación de un Método

Categoría	f	%
SI	37	74
NO	13	26
Total	50	100

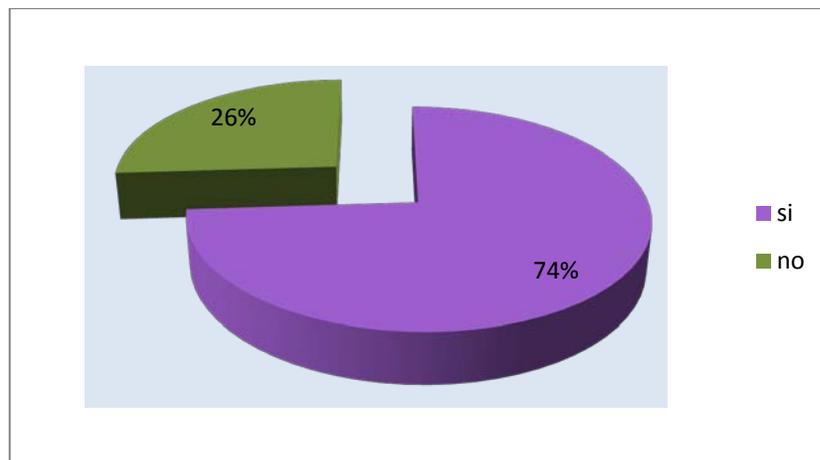


GRÁFICO 03

Programación de un Método

Interpretación: con respecto a la dimensión funcionalidad, pero en este caso específico, con el indicador método, los encuestados respondieron en un 74 por ciento que si programan un método para el funcionamiento del estímulo sexual, mientras que un 26 por ciento manifestó una negativa en cuanto a la programación del mismo.

Dimensión: Estimulación

Indicador: Sentidos

Ítems 4: Crees que un método de estímulo sexual puede provenir de lo que percibimos a través de los sentidos (vista, oído, olfato, gusto, tacto)

TABLA 04

Sentidos

Categoría	f	%
SI	44	88
NO	6	12
Total	50	100

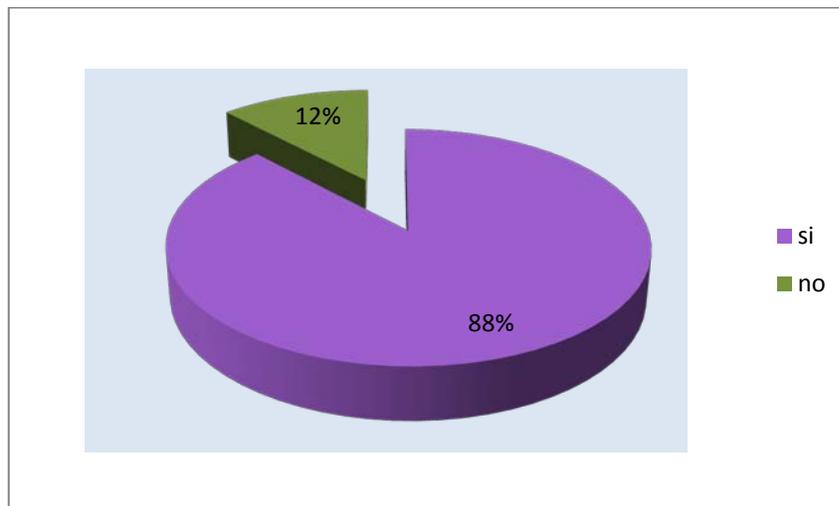


GRÁFICO 04

Sentidos

Interpretación: para efectos de esta dimensión Estimulo, tenemos otro indicador, Sentidos, dentro del cual los encuestados expresaron estar de acuerdo en un 88 por ciento, en que un método de estímulo sexual puede provenir de lo que percibimos a través de los sentidos, dejando una brecha de 12 por ciento para aquellos que manifiestan una respuesta negativa

Dimensión: Estimulación

Indicador: Aparato psíquico

Ítems 5: Crees que un método de estímulo sexual puede provenir de incentivar el aparato psíquico (fantasías sexuales, recuerdos, evocaciones)

TABLA 05

Aparato psíquico

Categoría	f	%
SI	43	86
NO	7	14
Total	50	100

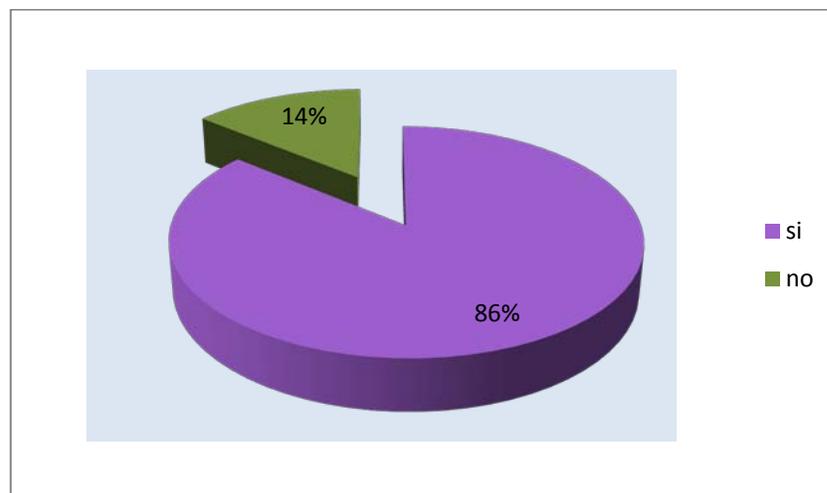


GRÁFICO 05

Aparato psíquico

Interpretación: el indicador, aparato psíquico, perteneciente a la dimensión Estimulo, mediante la tabulación de resultados arrojó, un 86 por ciento de respuestas afirmativas, y un 14 por ciento de respuestas negativas a la pregunta Crees que un método de estímulo sexual puede provenir de incentivar el aparato psíquico

Dimensión: Funcionamiento

Indicador: Frecuencia

Ítems 6: Para el estímulo sexual con tu pareja, tienes programado una frecuencia

TABLA 06

Programación de una frecuencia

Categoría	f	%
SI	26	52
NO	24	48
Total	50	100

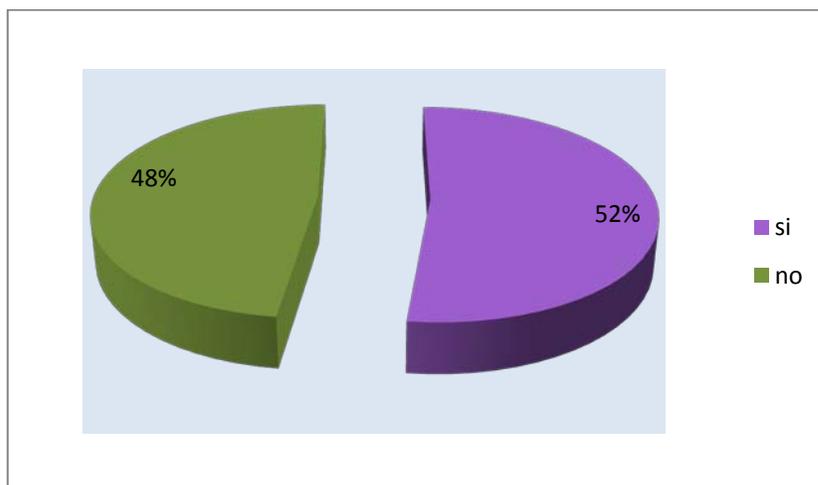


GRÁFICO 06

Programación de una frecuencia

Interpretación: en el caso de esta dimensión Funcionamiento, pero reflejado en el indicador Funcionamiento se obtuvieron los siguientes resultados: un 52 por ciento manifiesta si programar una frecuencia para el estímulo sexual, mientras que un 48 por ciento expresa una respuesta negativa.

Dimensión: Estimulación

Indicador: Zonas Erógenas

Ítems 7: Conoces las zonas erógenas del cuerpo de tu pareja

TABLA 07

Conocimiento de las Zonas Erógenas

Categoría	f	%
SI	39	78
NO	11	22
Total	50	100

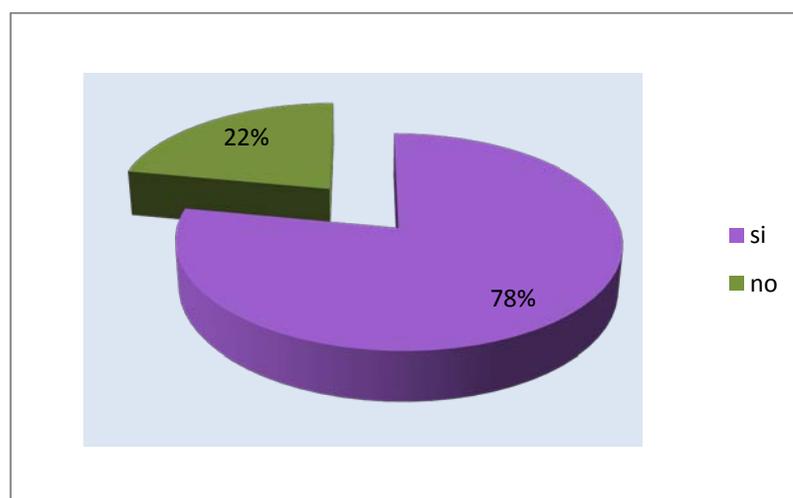


GRÁFICO 07

Conocimiento de las Zonas Erógenas

Interpretación: para el indicador Zonas erógenas, de la dimensión estimulación, se obtuvo un 78 por ciento de respuestas afirmativas, dejando un 22 por ciento de respuestas negativas con respecto al conocimiento de las zonas erógenas

Dimensión: Estimulación

Indicador: Zonas Erógenas

Ítems 8: Buscas la estimulación de las zonas erógenas de tu pareja, al momento del ejercicio de la función sexual

TABLA 08

Estimulación de las zonas erógenas

Categoría	f	%
SI	37	74
NO	13	26
Total	50	100

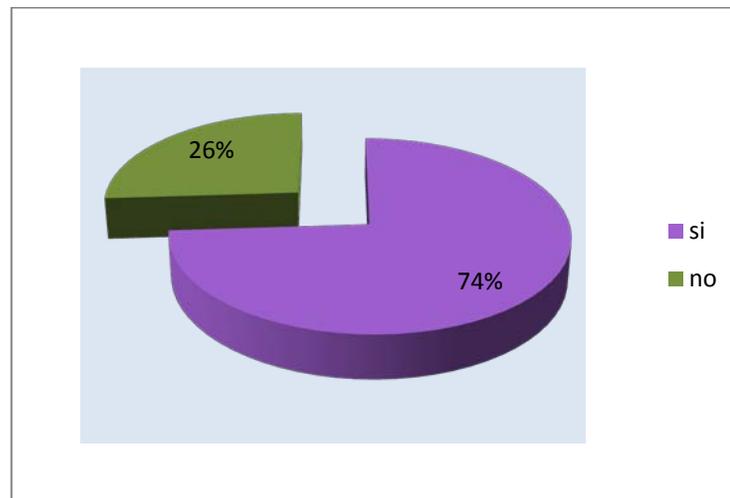


GRÁFICO 08

Estimulación de las zonas erógenas

Interpretación: haciendo referencia a la dimensión estimulación, y el indicador zonas erógenas, de un 100 por ciento de encuestados 74 por ciento manifestaron en forma positiva frente al hecho de buscar la estimulación de las zonas erógenas de su pareja, al momento del ejercicio de la función sexual, mientras que el restante 26 por ciento expreso no hacerlo

Dimensión: Comunicación

Indicador: Comunicación Verbal

Ítems 9: Cuando el ejercicio de la función sexual no cumple tus expectativas como pareja realizas el comentario a tu compañero sentimental

TABLA 09

Expectativas

Categoría	f	%
SI	29	58
NO	21	42
Total	50	100

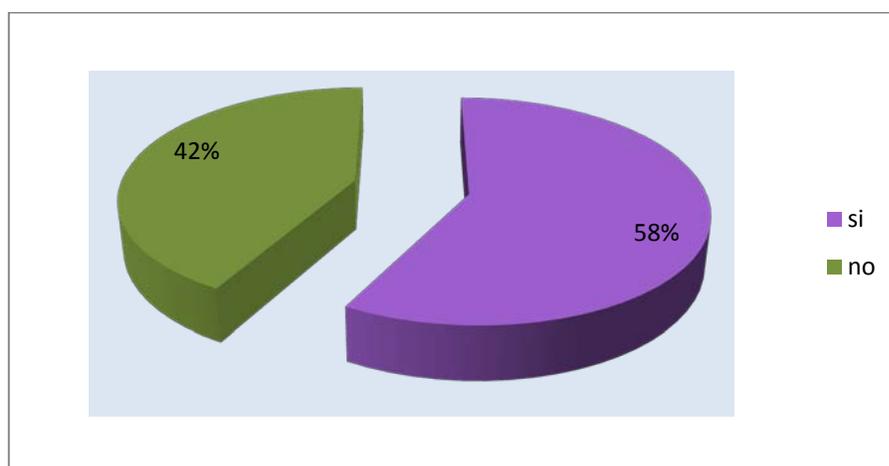


GRÁFICO 09

Expectativas

Interpretación: en este particular, la dimensión comunicación, con su indicador, comunicación verbal arrojó los siguientes resultados: 58 por ciento de los encuestados manifiesta expresarle a su pareja, cuando el ejercicio de la función sexual no cumple sus expectativas; mientras que el otro 42 por ciento expresa el hecho de no hacerlo.

Dimensión: Funcionamiento

Indicador: Respuesta

Ítems 10: Consideras correcto simular en el ejercicio de la función sexual con tu pareja momentos de placer (orgasmos)

TABLA 10

Simulación en el ejercicio de la función sexual

Categoría	f	%
SI	22	44
NO	28	56
Total	50	100

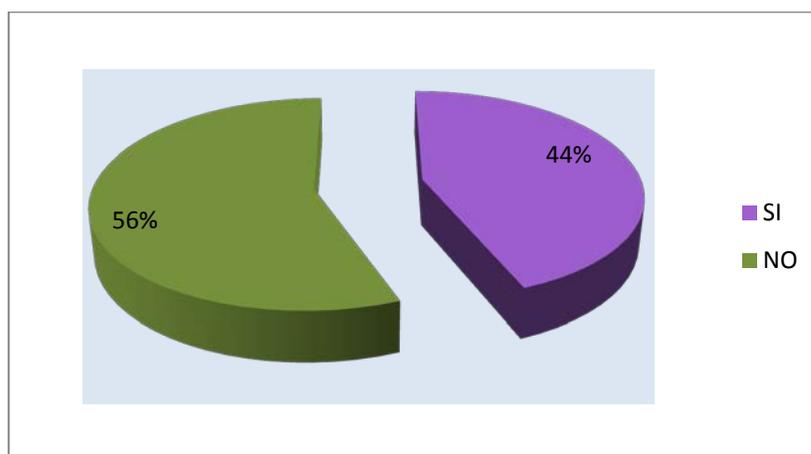


GRÁFICO 10

Simulación en el ejercicio de la función sexual

Interpretación: la dimensión funcionamiento, específicamente, el indicador Respuesta, pone en evidencia como el 44 por ciento considera correcto simular en el ejercicio de la función sexual con su pareja momentos de placer, dejando un margen de 56 por ciento de encuestados que manifiestan, que dicha simulación no es correcta.

Dimensión: Funcionamiento

Indicador: Función

Ítems 11: Para mantener tu relación de pareja, consideras importante que exista un buen funcionamiento del ejercicio de la función sexual

TABLA 11

Funcionamiento del ejercicio de la función sexual

Categoría	f	%
SI	48	96
NO	2	4
Total	50	100

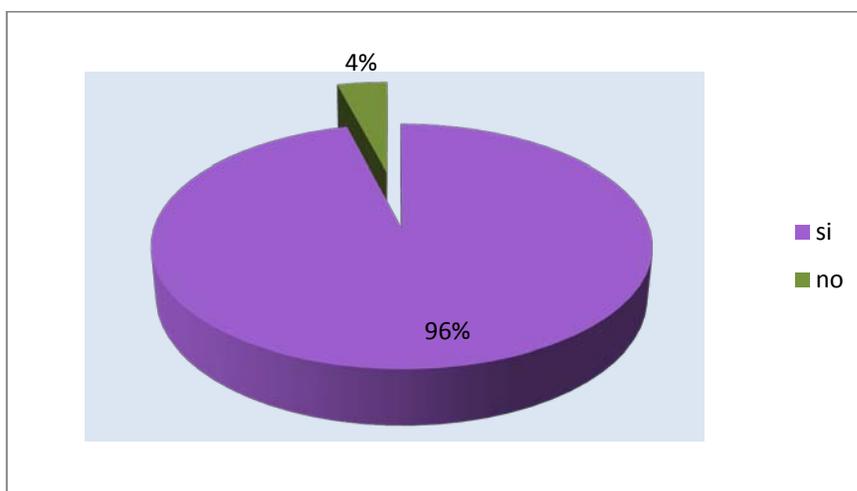


GRÁFICO 11

Funcionamiento del ejercicio de la función sexual

Interpretación: el indicador función, en la dimensión funcionalidad nos muestra como un 96 por ciento respondió que sí, al hecho de que para mantener una relación de pareja, considera importante que exista un buen funcionamiento del ejercicio de la función sexual, mientras que un 4 por ciento no considera esto necesario.

Dimensión: Funcionamiento

Indicador: Función

Ítems 12: Estas satisfecho(a) de la vida sexual con tu pareja

TABLA 12

Satisfacción sexual

Categoría	f	%
SI	47	94
NO	3	6
Total	50	100

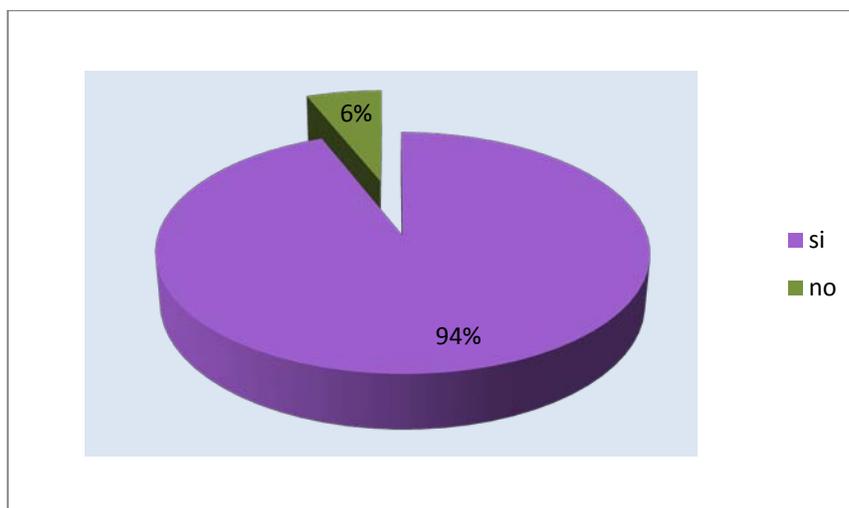


GRÁFICO 12

Satisfacción sexual

Interpretación: en relación a la dimensión Funcionamiento, específicamente en el indicador Función, las respuestas obtenidas en relación a si el encuestado está satisfecho(a) de la vida sexual con su pareja, un 94 por ciento respondió en forma positiva, dejando un restante de 6 por ciento de respuestas negativas

Discusión de los resultados

La discusión permite asignar un significado mucho más amplio a los resultados obtenidos de la investigación porque al plantear discusiones se establecen relaciones entre aspectos, factores, variables y conocimientos afines al estudio realizado (Palella y Matins, 2010)

Para efectos de esta discusión de resultados, contrataremos la información por dimensión, respetando la relevancia individual de cada indicador, dicha acción, como explica el autor, “consiste en contrastar la información obtenida en el trabajo de campo, la posición teórica y la posición del investigador; en función de las dimensiones de las variables del estudio.”

Dichas dimensiones presentadas en el cuadro de operacionalización de variables, surgen en función de la variable de estudio, las cuales son, con sus respectivos indicadores, los siguientes:

Dimensiones	Sub dimensiones	Indicadores
Comunicación	Comunicación verbal	Verbal
Estimulación	Métodos de estimulación	Sentidos Aparato psíquico Zonas erógenas
Funcionamiento	Ejercicio de la función sexual	Estimulo Método Función Respuesta

Variable	Dimensión	Trabajo de campo	Revisión bibliográfica	Posición del investigador
Comunicación sobre Sexualidad	Comunicación	<p>- En cuanto al tema de la comunicación, 98 por ciento de los encuestados manifestaron que consideran que como pareja deben mantener una comunicación efectiva sobre sexualidad</p> <p>- Sin embargo, de ese 98 por ciento, solo un 58 por ciento le expresa a su pareja cuando el ejercicio de la función sexual no cumple sus expectativas</p>	<p>Según el doctor Ezequiel López, la comunicación es un instrumento esencial en las relaciones de pareja, incluyendo su vida sexual. Por medio del lenguaje verbal y no verbal, podemos resolver problemas, establecer acuerdos, comprendernos. Pero también sabemos que una comunicación que no funciona debidamente produce dificultades en vez de soluciones</p>	<p>Es evidente entonces una incongruencia entre el ser y él debe ser, manifestados por los encuestados, los cuales están conscientes de la importancia de la comunicación en el plano de la sexualidad y solo un poco más de la mitad expresa sus expectativas y necesidades, mostrando con ello que la comunicación en pareja no se está dando en forma efectiva</p>

<p>Comunicación sobre Sexualidad</p>	<p>Estimulación</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Un 12 por ciento de los encuestados manifiesta no estar de acuerdo con la premisa que refleja que un estímulo puede provenir de lo que percibimos a través de los sentidos - Así mismo, un 14 por ciento expresa en forma negativa frente al planteamiento de que un estímulo puede provenir de incentivar el aparato psíquico - De igual manera, un 22 por ciento expresa desconocer las zona erógenas de su pareja 	<p>Perez, 2008, expresa que, como pareja nos podemos comunicar hablando, mirando, mostrando o haciendo cualquier otro tipo contacto o estimulando a la persona de cualquier forma, todos estos métodos son adecuados para utilizarlos continuamente y de forma variada en nuestra vida sexual</p> <p>Existen distintas maneras de expresarnos como sexuados, con las fantasías tanto íntimas como compartidas, son muchas las maneras de encontrar placeres: las caricias, el cuerpo, las miradas, las palabras, los</p>	<p>A pesar de ser minoritario el porcentaje de personas que no comportan el proceso de la estimulación desde todos los aspectos que los conforman y con la importancia del mismo para la respuesta sexual, es evidente que si hay falta de información sobre la importancia de la estimulación en el ejercicio de la función sexual, así como, el método para llegar a inducir o provocar el mismo</p>
---	----------------------------	--	--	--

Comunicación sobre Sexualidad		- Y a su vez, un 26 por ciento expresa no buscar la estimulación de las zonas erógenas de su pareja al momento del ejercicio de la función sexual	gestos, las manos, la boca, la música, el tocarse, olerse, saborearse, el estar juntos Y para el estímulo se hace necesario la acción del cambio en el ambiente externo o interno de un organismo para inducir o provocar la realización de una respuesta sexual (Bianco, 1991)	
	Funcionamiento	- 14 por ciento manifestó no hacer uso del estímulo sexual - un 26 por ciento expreso no tener programado un método para el estímulo sexual de su pareja; así mismo un 48 por ciento	Bianco, 1991, pone en manifiesto que la función sexual, es el resultado de un proceso de activación que se origina cuando se pone en funcionamiento la unidad Situación/estimulo sexual que origina una respuesta.	Es importante manejar información científica acerca de nuestra sexualidad para lograr con ello un mejor desarrollo de la misma. Programar un método y frecuencia es parte del proceso para

		<p>expresa no programar una frecuencia</p> <p>- Por otra parte, un 56 por ciento considera correcto simular momentos de placer (orgasmos)</p> <p>- el 96 por ciento considera importante que exista un buen funcionamiento del ejercicio de la función sexual para mantener la relación de pareja</p> <p>- finalmente, un 94 por ciento, respondió en forma positiva frente al hecho de sentirse satisfecho de la vida sexual con su pareja</p>	<p>A su vez el estímulo sexual, consta de tres elementos para originar una respuesta (administrador, método y frecuencia)</p>	<p>obtener una respuesta sexual.</p> <p>La simulación de un orgasmo, implica una inadecuada comunicación, así como, un funcionamiento poco óptimo del ejercicio de la función sexual</p> <p>El individuo debe perseguir la realización de una sexualidad plena y madura que le permita una comunicación equilibrada con el otro sexo, dentro de un contexto de afectividad y responsabilidad</p>
--	--	---	---	--

CAPITULO V

LA PROPUESTA

Luego de diagnosticar e identificar las necesidades de diseñar un Programa de Orientación para el fortalecimiento de la comunicación sobre sexualidad en la pareja, se plantean en este capítulo una serie de estrategias relevantes que fortalecerán la comunicación sobre sexualidad del presente estudio. De igual manera se presenta el desarrollo de la propuesta a través de aspectos prácticos y técnicos, reflejados en la factibilidad técnica, operativa y económica

La comunicación es la base fundamental de cualquier relación, sin embargo, es evidente como la misma se pierde en una relación de pareja, la cual se distancia usando como excusa, el trabajo, las responsabilidades, entre otros; lo mismo sucede con la comunicación sobre sexualidad, damos por hecho, que nuestra pareja debe saber todo sobre nosotros y por ende adivinar que queremos, cuando, donde y de qué manera, cayendo en un constante error llamado rutina o monotonía y en caso extremo hasta la misma apatía sexual.

En lo referente, a la propuesta que se plantea, se evidencian estrategias necesarias para canalizar la comunicación sobre sexualidad de manera efectiva, comenzando por fortalecer la comunicación y posterior a ello trabajando temas sobre sexualidad.

Dicho programa, constituye un instrumento de orientación para los participantes y al mismo tiempo se busca que los mismos sean portavoces en su entorno comunitario de la importancia de la comunicación sobre sexualidad efectiva tanto en adultos como en niños y personas de la tercera edad, ya que todos somos seres sexuados y la información científica y efectiva desde la infancia nos va a permitir cambiar la concepción que se tiene sobre la sexualidad y a su vez romper tantos tabúes y mitos que vienen predominantes desde culturas pasadas



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



CONSTRUYENDO RELACIONES ARMONIOSAS A TRAVES DE UNA
COMUNICACIÓN SANA Y EXITOSA

Autoras:

Henriquez, Angela

Román, Jennifer

Tutora: Profa. Luisa Rojas

Bárbula, Julio de 2014

Construyendo relaciones armoniosas a través de una comunicación sana y exitosa. Programa de Orientación para el fortalecimiento de la comunicación sobre sexualidad en pareja

Descripción Institucional

Universidad de Carabobo

Nombre de la institución: Universidad de Carabobo. Facultad de Ciencias de la Educación, FaCE.

Ubicación: Avenida Vía Principal Hospital Carabobo. Campus Bárbula.

Reseña histórica: La Facultad de Ciencias de la Educación fue creada el 20 de Octubre de 1962 por la resolución del Consejo Universitario, En 1963 la Escuela de Educación abre sus puertas con un curso selectivo para así crear una población. En Enero de 1964 se iniciaron definitivamente las actividades con la siguiente población:

250 Bachilleres

256 Normalidades (con más de 3 años de servicio)

15 Profesores de Institución Pedagógica.

35 Profesores Universitarios.

9 Profesionales Universitarios.

En las siguientes épocas se ven reflejadas las menciones existentes en aquel entonces.

1975 Inglés, Lengua y Literatura, Matemática y Ciencias Sociales.

1977 Arte, Música, Educación Preescolar e Inicial.

1988 Educ. Comercial, y Educ, Física, Deporte y Recreación

1999 Química, Física, Informática, Biología, francés y Educación Integral.

Misión

Ser una institución Nacional Autónoma de servicio educativo a la sociedad, que tiene como objeto, preparar el capital intelectual en el área de la educación, mediante la producción, facilitación y reafirmación de los conocimientos científicos, tecnológicos y humanísticos, para formar con la más alta calidad, educadores competentes, que ostenten valores éticos y morales, y desempeñen exitosamente en el campo de la educación.

Visión

Ser un espacio para la construcción, asimilación y divulgación del conocimiento científico y humanístico en la docencia directa y de apoyo, para generar cambios reactivos y de transformación social a nivel local, regional y nacional; constructor y revitalizador de los valores humanos en un mundo globalizado, competitivo, con crisis de crecimiento económico, ambiental, cultural y ético. Ser también un espacio de intereses espirituales compartido entre los miembros de la comunidad de la Facultad de Ciencias de la Educación, que permiten lograr los fines trascendentes de las personas y el desarrollo sustentado y sustentable del país.

Departamento de Orientación

Descripción de la mención Orientación

Formación de un profesional de la educación, con mención en Orientación bajo un enfoque preventivo-educativo, de desarrollo y de promoción social. Con énfasis en los aspectos preventivos-educativo, de intervención en contextos de rehabilitación social, con competencias para desempeñarse como investigador, planificador, administrador, facilitador, asesor, consultor, promotor social y evaluador en los diferentes espacios de la educación formal y en otras organizaciones de servicio y utilidad social.

Visión

Ser un departamento con alto nivel de desempeño académico administrativo que facilite el proceso de la Orientación como ayuda para el desarrollo humano de los miembros de la comunidad universitaria a nivel regional y nacional. Involucrados en una sociedad del conocimiento vinculado con los avances tecno-científicos y humanistas del contexto mundial.

Misión

Formar estudiantes en la mención Orientación a través del desarrollo de competencias, mediante la aplicación de herramientas novedosas para la producción del acto docente, de la investigación y la extensión universitaria, a fin de proveer a la sociedad profesionales de alta competitividad.

Justificación

Este programa nace por un planteamiento que fue corroborado mediante el diagnóstico, en el cual se hizo evidente, entre otras cosas, como las personas están conscientes de la importancia de la comunicación sobre sexualidad con su pareja y de igual manera manifiestan no comunicarse, mostrando con ello, una incongruencia entre el ser y el deber ser, lo que incide negativamente en la relación de pareja.

Actualmente hay mayor amplitud en cuanto al tema del sexo y la sexualidad, sin embargo no tanto como se debería, esto se debe quizás a valores sociales enmarcados, conductas arraigadas desde la infancia que trabaja como barrera, lo cual impide, abrir la mente y dialogar sobre el tema de forma natural y espontánea (Cassan, 2005)

Normalmente una mala comunicación sexual es signo de una mala comunicación en general, en todos los aspectos de la vida.

Es por ello, que se hace necesario el diseño de un programa de orientación con el fin de fortalecer la comunicación sobre sexualidad en parejas y afianzar los lazos de la relación, partiendo de la comunicación.

De igual forma, se busca la reestructuración de la concepción que se tiene sobre sexualidad, la cual se ve influenciada por las costumbres y tradiciones, así como, los mitos y tabúes que nos inculcan como entes de esta sociedad.

Partiendo de esta premisa, se estructuró el diseño, mediante una planificación estratégica que engloba la acción teoría-práctica en forma conjunta, secuencial y sistemática; dichas actividades van a permitir el logro de los objetivos previstos con el diseño de este programa, cuyos beneficiarios directos son los estudiantes adscritos al departamento de orientación, empezando con una muestra representativa, con miras al desarrollo del programa a gran escala.

Descripción del programa

El Programa de Orientación para el fortalecimiento de la comunicación sobre sexualidad en parejas, es un programa con características socioeducativas, cuya finalidad consiste en aportar estrategias y a su vez posibles soluciones para fortalecer la comunicación sobre sexualidad en parejas, brindando aportes de tipo educativo y social, bajo los lineamientos de un programa de orientación

Para el logro de los objetivos propuestos en el presente programa se diseñaron una serie de actividades cuyos beneficiarios directos fueron tomados de una muestra significativa de los estudiantes adscritos al departamento de Orientación, con el fin de lograr el fortalecimiento como pareja de la comunicación sobre sexualidad, así como, el crecimiento integral de la misma.

El Programa de orientación, está diseñado bajo una serie de actividades lúdicas y académicas, distribuido en ocho (8) encuentros o sesiones, una vez a la semana. La modalidad predominante serán los talleres y las sesiones dinamizadas.

Es importante destacar, que el programa posee coherencia interna, ya que se busca, cubrir las expectativas para la necesidad o problema que se quiere minimizar, garantizando que los objetivos sean viables, y que los recursos necesarios, así como el tiempo y la metodología utilizada faciliten el logro y cumplimiento de la propuesta.

Objetivos del programa

Objetivo general

Proponer herramientas a los participantes sobre comunicación y sexualidad, con el fin de que los mismos reestructuren la concepción sobre el tema, y lo lleven a la praxis en todos los contextos de sus vidas (personal, de pareja, familiar y social)

Objetivos específicos

- 1.- Reforzar en los participantes, la comunicación efectiva, con el fin de lograr el desarrollo integral de los mismos
- 2.- Fortalecer en los participantes la capacidad de establecer sus derechos y libertades como parte de su identidad personal, para lograr con ello, el establecimiento de una pareja
- 3.- Reforzar en los participantes, conocimientos sobre la fisiología y anatomía sexual, así como, el funcionamiento de la misma en la actividad sexual, con el fin de lograr el reconocimiento individual y el de pareja
- 4.- Brindar herramientas a los participantes para la resolución y mejoramiento en pareja de problemas en las relaciones sexuales, con el objetivo de que, sean capaces de llevar dicha información a todos los contextos de su vida (personal, pareja, etc.)

Propósito

Fortalecimiento de la comunicación sobre sexualidad en pareja, a través de la acción lúdica-académica, que les permita el crecimiento integral en todos los contextos de su vida (personal, de pareja, entre otros)

Visión

Implementar un programa de orientación de impacto social, al lograr fortalecer en los participantes la comunicación sobre sexualidad en la pareja, mediante el desarrollo de acciones lúdicas y académicas, dirigidas a una muestra representativa de estudiantes adscritos a la mención orientación, logrando de igual forma el crecimiento integral de los mismos, así como, el fortalecimiento de los lazos de pareja

Misión

Propiciar el fortalecimiento de la comunicación sobre sexualidad en la pareja, basados en el método lúdico-académico para alcanzar un aprendizaje holístico en los participantes, a través de la acción teórico-práctica

Valores o principios del programa

Los valores o principios en los que se fundamenta el Programa de Orientación están guiados a la práctica del amor, confianza, compromiso, unión, sinceridad, responsabilidad, tolerancia, respeto, solidaridad, comprensión, igualdad, honestidad, al trabajo en equipo y la comunicación



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN



PLAN OPERATIVO DEL PROGRAMA

Programa de Orientación para el fortalecimiento de la comunicación sobre sexualidad en pareja

Lugar: Universidad de Carabobo, Facultad de Ciencias de la Educación, Departamento de Orientación

OBJETIVO GENERAL DEL PROGRAMA: Proponer herramientas a los participantes sobre comunicación y sexualidad, con el fin de que los mismos reestructuren la concepción sobre el tema, y lo lleven a la praxis en todos los contextos de sus vidas (personal, de pareja, familiar y social)

Objetivo Especifico	Contenido	Estrategia	Tiempo	Dirigido a	Responsables
1.- Reforzar en los participantes, la comunicación efectiva, con el fin de lograr el desarrollo integral de los mismos	Comunicación efectiva	Taller	Dos (2) horas	Estudiantes de la FaCE UC, adscritos al departamento de	Angela, Henriquez Jennifer, Roman
	Barreras de Comunicación (mitos y realidades)	Taller	Dos (2) horas	de Orientación	

<p>2.- Fortalecer en los participantes la capacidad de establecer sus derechos y libertades como parte de su identidad personal, para lograr con ello, el establecimiento y funcionamiento integral como pareja</p>	<p>Mi lista de Derechos y Decálogo del amor</p>	<p>Sesión Dinamizada</p>	<p>Una (1) hora</p>	<p>Estudiantes de la FaCE UC, adscritos al departamento de Orientación</p>	<p>Angela Henríquez Jennifer, Román</p>
	<p>Libertad y las relaciones sexuales</p>	<p>Sesión Dinamizada</p>	<p>Una (1) hora</p>		
	<p>Decálogo sobre sexualidad. Derechos sexuales</p>	<p>Sesión Dinamizada</p>	<p>Una (1) hora</p>		
<p>3.- Reforzar en los participantes, conocimientos sobre la fisiología y anatomía sexual, así como, el funcionamiento de la</p>	<p>Mi cuerpo y yo</p>	<p>Sesión Dinamizada</p>	<p>Una (1) hora</p>		

<p>misma en la actividad sexual, con el fin de lograr el reconocimiento individual y el de pareja</p>	<p>El Hecho Sexual Humano</p>	<p>Sesión Dinamizada</p>	<p>Una (1) hora</p>		
<p>4.- Brindar herramientas a los participantes para la resolución y mejoramiento en pareja de problemas en las relaciones sexuales, con el objetivo de que, sean capaces de llevar dicha información a todos los contextos de su vida (personal, pareja, etc.)</p>	<p>Cuando hay problema... como mejorar las relaciones sexuales.</p>	<p>Taller</p>	<p>Tres (3) Horas</p>	<p>Estudiantes de la FaCE UC, adscritos al departamento de Orientación</p>	<p>Angela Henriquez Jennifer, Román</p>

Observaciones: _____

Firma y sello: _____

DISEÑO DE LAS ESTRATEGIAS O EVENTOS DEL PROGRAMA

UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

PLAN DE OPERATIVO SEMANAL

Nombre de la Institución: Universidad de Carabobo-Facultad de Ciencias de la Educación
Taller

Nombre de la Actividad: Comunicación efectiva

Objetivo General: Reforzar en los participantes, la comunicación efectiva, con el fin de lograr el desarrollo integral de los mismos

OBJETIVOS ESPECIFICOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES DEL FACILITADOR	ACTIVIDADES DEL PARTICIPANTE	TIEMPO	RECURSOS	TECNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p>1. Brindar a los participantes estrategias que les permita la mejora de la comunicación entre iguales</p> <p>2. Concienciar a los participantes sobre la importancia de la comunicación efectiva en todos los contextos de su vida (personal,</p>	<p>Comunicación</p> <p>Fallas de la Comunicación</p> <p>Comunicación Efectiva:</p> <p>-Asertividad</p> <p>-Confrontación</p>	<p>1.1 Presentación Personal del Facilitador e introducción al tema</p> <p>1.3 Facilitación de técnica de Inicio: Árbol de Expectativas (ver anexo __)</p> <p>- El reloj (ver anexo __)</p> <p>1.5 Facilitación de técnicas y estrategias de desarrollo al tema</p> <p>- Dibujo Hablado (anexo __)</p> <p>- Percepción (anexo __)</p> <p>- Ejercicios de Asertividad y Confrontación (anexo __)</p>	<p>1.2 Atención continua a las instrucciones e información facilitada</p> <p>1.4 Participación activa en las actividades facilitadas</p> <p>1.6 Participación de las técnicas de desarrollo al tema</p> <p>1.8 Conversatorio</p>	<p>2 Horas</p> <p>Técnica de Inicio: 15 min</p> <p>Técnica de Desarrollo: 1h 20min</p> <p>Técnica de Cierre: 5min</p> <p>Conclusiones Finales:</p>	<p>Materiales:</p> <p>Dibujo del árbol</p> <p>Formato de Manzanas (ver anexo __)</p> <p>hojas, colores, lápices</p> <p>Imágenes de percepción (anexo __)</p> <p>Rompecabezas (ver anexo __)</p> <p>Formato de</p>	<p>Formato de Evaluación del Taller</p>

familiar y social) para su crecimiento personal y el de quienes lo rodean		<p>1.7 Intervención y facilitación del contenido, posterior a cada actividad, por medio de un conversatorio</p> <p>2.1 Relación entre el contenido propuesto y la aplicabilidad en la vida cotidiana</p> <p>2.3 Cierre de Proceso y conclusiones finales</p> <p>2.5 Instrucciones para la Técnica de Cierre: Rompecabezas (anexo __)</p> <p>2.7 Evaluación del taller</p>	<p>2.2 Correlación de las actividades, los contenidos y su aplicabilidad en su vida cotidiana</p> <p>2.4 Plenaria</p> <p>2.6 Amar el rompecabezas y leer el mensaje reflexivo</p> <p>2.8 Llenar el cuestionario de Evaluación</p>	20min	Evaluación (ver anexo __)	<p>Humanos: Grupo de 20 participantes aproximadamente Profesora: 1 Facilitador: 2</p>
---	--	---	---	-------	---------------------------	---

Observaciones: _____

Firma y sello: _____

**UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN**

PLAN DE OPERATIVO SEMANAL

Nombre de la Institución: Universidad de Carabobo-Facultad de Ciencias de la Educación
Taller

Nombre de la Actividad: Barreras de Comunicación

Objetivo General: Reforzar en los participantes, la comunicación efectiva, con el fin de lograr el desarrollo integral de los mismos

OBJETIVOS ESPECIFICOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES DEL FACILITADOR	ACTIVIDADES DEL PARTICIPANTE	TIEMPO	RECURSOS	TECNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
1. Incentivar a los participantes a través de una actividad lúdica el reconocimiento de todo lo que puede convertirse en una barrera de comunicación, con el fin de evitarlas a lo largo de su desarrollo como individuos y en una relación de pareja	Barreras de la Comunicación Mitos y realidades	1.1 Presentación Personal del Facilitador e introducción al tema 1.3 Facilitación de técnica de Inicio: una persona que... 1.5 Facilitación de técnicas y estrategias de desarrollo al tema - El rumor - Barrera de ruido - Mímica - Banderines - El gusano	1.2 Atención continua a las instrucciones e información facilitada 1.4 Participación activa en las actividades facilitadas 1.6 Participación de las técnicas de desarrollo al tema	2 Horas Técnica de Inicio: 10 min Técnica de Desarrollo: 1h 20min Técnica de Cierre: 5min Conclusiones Finales:	Materiales: Tarjetas con frases (ver anexo __) Banderines Tarjetas informativas (anexo __) Hojas blancas, lápices Formato de	Formato de Evaluación del Taller

<p>2. Concienciar a los participantes sobre la importancia de reconocer las barreras comunicacionales que se pueden presentar en todos los contextos de su vida (personal, familiar y social) para su crecimiento personal y el de quienes lo rodean</p>		<p>1.7 Intervención y facilitación del contenido, posterior a cada actividad, por medio de un conversatorio</p> <p>2.1 Relación entre el contenido propuesto y la aplicabilidad en la vida cotidiana</p> <p>2.3 Cierre de Proceso y conclusiones finales</p> <p>2.5 Instrucciones para la Técnica de Cierre: Abanico del Amor</p> <p>2.7 Evaluación del taller</p>	<p>1.8 Conversatorio</p> <p>2.2 Correlación de las actividades, los contenidos y su aplicabilidad en su vida cotidiana</p> <p>2.4 Plenaria</p> <p>2.6 Participación y desarrollo de la técnica de Cierre</p> <p>2.8 Llenar el cuestionario de Evaluación</p>	<p>25min</p>	<p>Evaluación (ver anexo __)</p> <p>Humanos: Grupo de 20 participantes aproximadamente Profesora: 1 Facilitador: 2</p>	
---	--	--	--	--------------	--	--

Observaciones: _____

Firma y sello: _____

**UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN**

PLAN DE OPERATIVO SEMANAL

Nombre de la Institución: Universidad de Carabobo-Facultad de Ciencias de la Educación
Sesión Dinamizada
Nombre de la Actividad: Mi lista de Derechos y Decálogo del amor

Objetivo General: Fortalecer en los participantes la capacidad de establecer sus derechos y libertades como parte de su identidad personal, para lograr con ello, el establecimiento y funcionamiento integral como pareja

OBJETIVOS ESPECIFICOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES DEL FACILITADOR	ACTIVIDADES DEL PARTICIPANTE	TIEMPO	RECURSOS	TECNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p>1. Fortalecer en los participantes el reconocimiento de sus derechos en las relaciones de parejas, con el fin de hacerlas valer a lo largo de su desarrollo como individuos y en una relación de pareja</p> <p>2. Concienciar a</p>	<p>Mi lista de Derechos</p> <p>Decálogo del Amor</p>	<p>1.1 Presentación Personal del Facilitador e introducción al tema</p> <p>1.3 Facilitación de técnica de Inicio: quien dice más en un minuto</p> <p>1.5 Facilitación de técnicas y estrategias de desarrollo al tema Collage del Amor</p> <p>1.7 Intervención y facilitación del contenido,</p>	<p>1.2 Atención continua a las instrucciones e información facilitada</p> <p>1.4 Participación activa en las actividades facilitadas</p> <p>1.6 Participación de las técnicas de desarrollo al tema</p>	<p>1 Hora</p> <p>Técnica de Inicio: 5 min</p> <p>Técnica de Desarrollo: 30min</p> <p>Técnica de Cierre: 10min</p> <p>Conclusiones Finales:</p>	<p>Materiales:</p> <p>Papel bond, marcadores, Tizas, colores, revistas, periódicos, entre otros</p> <p>Hojas blancas, lápices</p> <p>Lectura reflexiva</p>	<p>Formato de Evaluación del Taller</p>

<p>los participantes sobre la importancia de conocer y hacer conocer sus derechos en todos los contextos de su vida (personal, familiar y social) para su crecimiento personal y el de quienes lo rodean</p>		<p>posterior a cada actividad, por medio de un conversatorio</p> <p>2.1 Relación entre el contenido propuesto y la aplicabilidad en la vida cotidiana</p> <p>2.3 Cierre de Proceso y conclusiones finales</p> <p>2.5 Instrucciones para la Técnica de Cierre: - Le escribo a la persona que amo - Lectura reflexiva Dueño de mis emociones (ver anexo)</p> <p>2.7 Evaluación del taller</p>	<p>1.8 Conversatorio</p> <p>2.2 Correlación de las actividades, los contenidos y su aplicabilidad en su vida cotidiana</p> <p>2.4 Plenaria</p> <p>2.6 Participación y desarrollo de la técnica de Cierre</p> <p>2.8 Llenar el cuestionario de Evaluación</p>	<p>15min</p>	<p>Formato de Evaluación (ver anexo __)</p> <p>Humanos: Grupo de 20 participantes aproximadamente Profesora: 1 Facilitador: 2</p>	
---	--	---	--	--------------	---	--

Observaciones: _____

Firma y sello: _____

**UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN**

PLAN DE OPERATIVO SEMANAL

**Nombre de la Institución: Universidad de Carabobo-Facultad de Ciencias de la Educación
Taller**

Nombre de la Actividad: Libertad y las relaciones sexuales

Objetivo General: Fortalecer en los participantes la capacidad de establecer sus derechos y libertades como parte de su identidad personal, para lograr con ello, el establecimiento y funcionamiento integral como pareja

OBJETIVOS ESPECIFICOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES DEL FACILITADOR	ACTIVIDADES DEL PARTICIPANTE	TIEMPO	RECURSOS	TECNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p>1. Demostrar a los participantes lo importante de los factores en la desintegración de las pareja.</p> <p>2. Concienciar a los participantes sobre la importancia de la libertad y las relaciones sexuales en todos los</p>	<p>Mi libertad</p> <p>Relaciones sexuales.</p>	<p>1.1 Presentación Personal del Facilitador e introducción al tema</p> <p>1.3 Facilitación de técnica de Inicio: Osito cariñoso</p> <p>1.5 Facilitación de técnicas y estrategias de desarrollo al tema</p> <p>- Proyección de los pilares.</p> <p>- Mímica de la libertad.</p> <p>1.7 Intervención y</p>	<p>1.2 Atención continua a las instrucciones e información facilitada</p> <p>1.4 Participación activa en las actividades facilitadas</p> <p>1.6 Participación de las técnicas de desarrollo al tema</p>	<p>1 Hora</p> <p>Técnica de Inicio: 10 min</p> <p>Técnica de Desarrollo: 30min</p> <p>Técnica de Cierre: 5 min</p>	<p>Materiales:</p> <p>Oso hojas, lápices tarjetas con los mensajes (mímica)</p> <p>Formato de quien soy</p> <p>Formato de Evaluación</p>	<p>Formato de Evaluación del Taller</p>

contextos de su vida (personal, familiar y social) para su crecimiento personal y el de quienes lo rodean		<p>facilitación del contenido, posterior a cada actividad, por medio de un conversatorio</p> <p>2.1 Relación entre el contenido propuesto y la aplicabilidad en la vida cotidiana</p> <p>2.3 Cierre de Proceso y conclusiones finales</p> <p>2.5 Instrucciones para la Técnica de Cierre: ¿Quién soy? Mensaje reflexivo (anexo__)</p> <p>2.7 Evaluación del taller</p>	<p>1.8 Conversatorio</p> <p>2.2 Correlación de las actividades, los contenidos y su aplicabilidad en su vida cotidiana</p> <p>2.4 Plenaria</p> <p>2.6 reconocerse a sí mismo.</p> <p>2.8 Llenar el cuestionario de Evaluación</p>	<p>Conclusiones Finales: 15min</p>	<p>(ver anexo __)</p> <p>Humanos: Grupo de 20 participantes aproximadamente Profesora: 1 Facilitador: 2</p>	
--	--	---	---	--	---	--

Observaciones: _____

Firma y sello: _____

**UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN**

PLAN DE OPERATIVO SEMANAL

Nombre de la Institución: Universidad de Carabobo-Facultad de Ciencias de la Educación

Sesión Dinamizada

Nombre de la Actividad: Decálogo sobre sexualidad. Derechos sexuales

Objetivo General: Fortalecer en los participantes la capacidad de establecer sus derechos y libertades como parte de su identidad personal, para lograr con ello, el establecimiento y funcionamiento integral como pareja

OBJETIVOS ESPECIFICOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES DEL FACILITADOR	ACTIVIDADES DEL PARTICIPANTE	TIEMPO	RECURSOS	TECNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p>1. Fortalecer en los participantes el reconocimiento de sus derechos sexuales, con el fin de hacerlas valer a lo largo de su desarrollo como individuos y en una relación de pareja</p> <p>2. Concienciar a los participantes</p>	<p>Decálogo sobre sexualidad.</p> <p>Derechos sexuales</p>	<p>1.1 Presentación Personal del Facilitador e introducción al tema</p> <p>1.3 Facilitación de técnica de Inicio: El abogado</p> <p>1.5 Facilitación de técnicas y estrategias de desarrollo al tema – Mesas de trabajo - Mapas mentales</p> <p>1.7 Intervención y</p>	<p>1.2 Atención continua a las instrucciones e información facilitada</p> <p>1.4 Participación activa en las actividades facilitadas</p> <p>1.6 Participación de las técnicas de desarrollo al tema</p>	<p>1 Hora</p> <p>Técnica de Inicio: 5 min</p> <p>Técnica de Desarrollo: 30min</p> <p>Técnica de Cierre: 20min</p> <p>Conclusiones Finales: 5min</p>	<p>Materiales:</p> <p>Papel bond, marcadores, Tizas, colores, revistas, periódicos, entre otros, Hojas blancas, lápices</p> <p>Formato de Evaluación (ver anexo __)</p>	<p>Formato de Evaluación del Taller</p>

<p>sobre la importancia de conocer y hacer conocer sus derechos sexuales, para su crecimiento personal y el de quienes lo rodean</p>		<p>facilitación del contenido, posterior a cada actividad, por medio de un conversatorio</p> <p>2.1 Relación entre el contenido propuesto y la aplicabilidad en la vida cotidiana</p> <p>2.3 Cierre de Proceso y conclusiones finales</p> <p>2.5 Instrucciones para la Técnica de Cierre: - Parodia Creativa</p> <p>2.7 Evaluación del taller</p>	<p>1.8 Conversatorio</p> <p>2.2 Correlación de las actividades, los contenidos y su aplicabilidad en su vida cotidiana</p> <p>2.4 Plenaria</p> <p>2.6 Participación y desarrollo de la técnica de Cierre</p> <p>2.8 Llenar el cuestionario de Evaluación</p>		<p>Humanos: Grupo de 20 participantes aproximadamente Profesora: 1 Facilitador: 2</p>	
--	--	---	--	--	---	--

Observaciones: _____

Firma y sello: _____

**UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN**

PLAN DE OPERATIVO SEMANAL

Nombre de la Institución: Universidad de Carabobo-Facultad de Ciencias de la Educación

Sesión Dinamizada

Nombre de la Actividad: Mi cuerpo y yo

Objetivo General: Reforzar en los participantes, conocimientos sobre la fisiología y anatomía sexual, así como, el funcionamiento de la misma en la actividad sexual, con el fin de lograr el reconocimiento individual y el de pareja

OBJETIVOS ESPECIFICOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES DEL FACILITADOR	ACTIVIDADES DEL PARTICIPANTE	TIEMPO	RECURSOS	TECNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
1. Brindar información a los participantes, sobre la fisiología y anatomía sexual con el fin de lograr el reconocimiento de su identidad personal y de su pareja		1.1 Presentación Personal del Facilitador e introducción al tema 1.3 Facilitación de técnica de Inicio: Publitips 1.5 Facilitación de técnicas y estrategias de desarrollo al tema – Dibuja los genitales (ver anexo __)	1.2 Atención continua a las instrucciones e información facilitada 1.4 Participación activa en las actividades facilitadas	1 Hora Técnica de Inicio: 10 min Técnica de Desarrollo: 40min Técnica de	Materiales: Papel bond, marcadores, Tizas, colores, revistas, periódicos, entre otros, Hojas blancas, lápices Video	Formato de Evaluación del Taller

<p>2. Fortalecer en los participantes la importancia de conocer en forma individual y reconocer en la pareja la anatomía y fisiología sexual, para su crecimiento personal y el de la relación de pareja</p>		<p>- sopa de letras (ver anexo __)</p> <p>- Conocimiento acerca de la sexualidad (ver anexo __)</p> <p>- Proyección de video educativo: la ciencia del sexo</p> <p>1.7 Intervención y facilitación del contenido, posterior a cada actividad, por medio de un conversatorio</p> <p>2.1 Relación entre el contenido propuesto y la aplicabilidad en la vida cotidiana</p> <p>2.3 Cierre de Proceso y conclusiones finales</p> <p>2.5 Instrucciones para la Técnica de Cierre: Proyección de Video Sexo luego existo</p> <p>2.7 Evaluación del taller</p>	<p>1.6 Participación de las técnicas de desarrollo al tema</p> <p>1.8 Conversatorio</p> <p>2.2 Correlación de las actividades, los contenidos y su aplicabilidad en su vida cotidiana</p> <p>2.4 Plenaria</p> <p>2.6 Participación y desarrollo de la técnica de Cierre</p> <p>2.8 Llenar el cuestionario de Evaluación</p>	<p>Cierre: 5min</p> <p>Conclusiones Finales: 5min</p>	<p>Video beam Formato de Evaluación (ver anexo __)</p> <p>Humanos: Grupo de 20 participantes aproximadamente</p> <p>Profesora: 1</p> <p>Facilitador: 2</p>	
---	--	---	---	---	--	--

Observaciones: _____

Firma y sello: _____

**UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN**

PLAN DE OPERATIVO SEMANAL

Nombre de la Institución: Universidad de Carabobo-Facultad de Ciencias de la Educación
Taller

Nombre de la Actividad: El hecho sexual humano.

Objetivo General: Reforzar en los participantes, conocimientos sobre la fisiología y anatomía sexual, así como, el funcionamiento de la misma en la actividad sexual, con el fin de lograr el reconocimiento individual y el de pareja

OBJETIVOS ESPECIFICOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES DEL FACILITADOR	ACTIVIDADES DEL PARTICIPANTE	TIEMPO	RECURSOS	TECNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
1. Identificar los factores que intervienen en el hecho sexual, con el fin de que los participantes amplíen sus conocimientos 2. Concienciar en los participantes la importancia del	Sexualidad. Erótica. Factores que aumenten la excitación sexual. Seguridad para disfrutar.	1.1 Presentación Personal del Facilitador e introducción al tema	1.2 Atención continua a las instrucciones e información facilitada	1 Horas	Materiales:	Formato de Evaluación del Taller
		1.3 Facilitación de técnica de Inicio: - Cajita de sorpresa	1.4 Participación activa en las actividades facilitadas	Técnica de Inicio: 5 min Técnica de Desarrollo: 30min Técnica de Cierre: 10 min	Cajita de sorpresa Laminas , colores, marcadores , lápices Video Beam	
		1.5 Facilitación de técnicas y estrategias de desarrollo al tema - Circuito	1.6 Participación de las técnicas de desarrollo al tema		Formato de Evaluación (ver anexo __)	
		1.7 Intervención y facilitación del contenido, posterior a cada actividad, por medio de un conversatorio	1.8 Conversatorio	Conclusiones		

hecho sexual como parte de su identidad personal y de su relación de pareja, como base fundamental del equilibrio personal y del pareja		2.1 Relación entre el contenido propuesto y la aplicabilidad en la vida cotidiana 2.3 Cierre de Proceso y conclusiones finales 2.5 Instrucciones para la Técnica de Cierre: Video Reflexivo sobre sexualidad 2.7 Evaluación del taller	2.2 Correlación de las actividades, los contenidos y su aplicabilidad en su vida cotidiana 2.4 Plenaria 2.6 Desarrollo de la técnica de cierre 2.8 Llenar el cuestionario de Evaluación	s Finales: 15min	Humanos: Grupo de 20 participantes aproximadamente Profesora: 1 Facilitador: 4	
--	--	---	--	---------------------	---	--

Observaciones: _____

Firma y sello: _____

**UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN**

PLAN DE OPERATIVO SEMANAL

Nombre de la Institución: Universidad de Carabobo-Facultad de Ciencias de la Educación
Taller

Nombre de la Actividad: Cuando hay problemas... Como mejorar las relaciones sexuales.

Objetivo General: Brindar herramientas a los participantes para la resolución y mejoramiento en pareja de problemas en las relaciones sexuales, con el objetivo de que, sean capaces de llevar dicha información a todos los contextos de su vida (personal, pareja, etc.)

OBJETIVOS ESPECIFICOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES DEL FACILITADOR	ACTIVIDADES DEL PARTICIPANTE	TIEMPO	RECURSOS	TECNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
1. Brindar información a los participantes que les permita la identificación de problemas sexuales comunes en la pareja para	Problemas sexuales en la pareja	1.1 Presentación Personal del Facilitador e introducción al tema 1.3 Facilitación de técnica de Inicio: Conviviendo en pareja 1.5 Facilitación de técnicas y estrategias de desarrollo al tema - Improvisación - Exposición y Proyección de los diferentes problemas que	1.2 Atención continua a las instrucciones e información facilitada 1.4 Participación activa en las actividades facilitadas 1.6 Participación de las técnicas de	3 Horas Técnica de Inicio: 10min Técnica de Desarrollo: 2 horas min Receso: 10min Técnica de	Materiales: Ligas , Pupitres, material impreso , video vean Formato de Evaluación (ver anexo __)	Formato de Evaluación del Taller

<p>poder evitarlos y/o resolverlos.</p> <p>2. Concienciar en los participantes, la relación entre la experiencia y datos de la información científica, que les permita la identificación posterior de formas de resolución</p>		<p>existen</p> <p>1.7 Intervención y facilitación del contenido, posterior a cada actividad, por medio de un conversatorio</p> <p>2.1 Relación entre el contenido propuesto y la aplicabilidad en la vida cotidiana</p> <p>2.3 Cierre de Proceso y conclusiones finales</p> <p>2.5 Instrucciones para la Técnica de Cierre: Mi pareja ideal (anexo) - Construyendo mi cuadernillo de soluciones</p> <p>2.7 Evaluación del taller</p>	<p>desarrollo al tema</p> <p>1.8 Conversatorio</p> <p>2.2 Correlación de las actividades, los contenidos y su aplicabilidad en su vida cotidiana</p> <p>2.4 Plenaria</p> <p>2.6 Construcción de la pareja.</p> <p>2.8 Llenar el cuestionario de Evaluación</p>	<p>Cierre: 30min</p> <p>Conclusiones Finales: 10 min</p>	<p>Humanos: Grupo de 20 participantes aproximadamente</p> <p>Profesora: 1</p> <p>Facilitador: 2</p>	
---	--	--	--	--	---	--

Observaciones: _____

Firma y sello: _____

Fundamentación teórica

Teoría Cognitiva

La teoría cognitiva esta sobretodo orientada hacia el estudio de los procesos mentales; su papel consiste en analizar el efecto de los conocimientos (pensamiento) y de sus significados (interpretación) sobre la actividad social. Mientras que las teorías comportamentales acentuaban el valor determinante de los estímulos externos, la teoría cognitiva se propone describir y explicar cómo los procesos interiores imponen una forma al mundo exterior. Un ejemplo ya clásico, la teoría del campo de Lewin (1951) puede explicar cómo funcionan los procesos mentales.

La idea del campo se basa en el principio de interdependencia existente entre la persona y su entorno. Pero el entorno no se reduce a sus componentes físicos: un campo es el entorno “psicológico”, es decir, tal como existe para el individuo.

Se refiere a los procesos mentales que le estructuran para constituir un campo topológico, es decir, un espacio mental formado por valores que determinan las conductas dentro de un entorno.

Así, la teoría cognitiva permite llamar la atención sobre el hecho de que aquello que más determina el comportamiento es el modo en el que el individuo se representa al mundo en el plano psicológico. En esta perspectiva son las construcciones mentales las que influyen sobre las conductas y lo que le interesa es captar los efectos producidos en la actividad social. En este sentido, las percepciones sociales, las opiniones o los prejuicios en tanto se trata de procesos mentales positivos o negativos, configuran las relaciones sociales.

En las décadas de 1980 y 1990 una revolución cognitiva se difundió a lo largo de la psicología. En contraste con la tradición conductista anterior (que insistía que los psicólogos solo deberían estudiar conductas que se podían observar de manera directa), los psicólogos cognitivos creen que es muy importante estudiar los

pensamientos de las personas, es decir, la manera en que los individuos perciben y piensan

Cognición y Sexualidad

La psicología cognitiva puede explicar ciertos aspectos de la sexualidad humana con facilidad (Walen y Roth, 1987). Una suposición básica es que lo que pensamos influye en lo que sentimos. Si tenemos pensamientos felices y positivos, tenderemos a sentirnos mejor que si tenemos ideas negativas.

Como señalarían los psicólogos cognitivos, nuestra percepción, etiquetaje y evaluación de los eventos es crucial.

Modelo cognitivo: Walen y Roth

El primer paso dentro del modelo cognitivo es la percepción: la percepción de un estímulo como sexual. Lo que percibimos como un estímulo sexy (sea este visual, táctil o de olor) depende en gran medida de la cultura en la que hemos crecido y de nuestro aprendizaje previo

El segundo paso es la evaluación. Si tenemos sentimientos positivos acerca del estímulo sexual, esto conducirá al siguiente paso, la excitación, pero si la evaluación que hacemos del estímulo es negativa, el ciclo de excitación se detiene.

El tercer paso es la excitación

Cuarto paso percepción de la excitación.

Teoría de la Interacción simbólica

Teoría centrada en la influencia de los significados y los símbolos sobre la acción y la interacción. Es una importante teoría sociológica (Charon, 1995; Stricker,

1987). Su primera premisa básica es que la naturaleza humana y el orden social son producto de la comunicación simbólica entre las personas.

La conducta de una persona se construye a través de sus interacciones con otros. Las personas se pueden comunicar de manera exitosa entre sí solo al grado que adjudiquen significados similares a objetos o personas. El significado que tiene un objeto para una persona depende no de las propiedades del objeto, sino de lo que la persona pueda hacer con él; un objeto adquiere significado solo en relación con los planes de la persona.

Central a la interacción social se encuentra el proceso de toma de roles, en donde el individuo imagina como se ve desde el punto de vista de la otra persona. Por medio de visualizarse a sí mismo y las acciones potenciales desde la perspectiva de la otra persona, es frecuente que podamos anticipar las conductas que nos permitirán alcanzar nuestro objetivo. Es importante destacar que la sociedad constituye y controla los procesos mentales de los individuos.

Los principios básicos de esta teoría son:

1. Hay una diferencia entre los animales y las personas, ya que nosotros tenemos la capacidad de pensar
2. Esta capacidad de pensar se moldea con la interacción social
3. En la interacción, las personas aprenden los significados y los símbolos que permiten ejercer su capacidad de pensamiento
4. Los significados y los símbolos permiten a las personas actuar e interactuar de manera distintivamente humana.
5. Las personas son capaces de modificar o alternar los significados y los símbolos que se usan en la acción e interacción sobre la base de la situación
6. Capacidad para interactuar consigo mismo

El pensamiento es una de las bases teóricas del interaccionismo simbólico, el pensamiento es una capacidad humana y reside en la mente

La socialización es un proceso en el que las personas aprenden las cosas que necesitan para vivir en sociedad, el actor forma y adapta sus necesidades

El simbolismo en el instrumento de la comunicación psicosomática por excelencia. En primer lugar, es el medio que posee el individuo de conocerse a sí mismo; en efecto, a cada segundo asaltan su cerebro visceral mensajes que describen el estado exacto de sus órganos y el desarrollo preciso de sus funciones.

Ahora bien, estos mensajes no le son dados en su lengua materna, pues el cerebro visceral no habla dentro del marco de la cultura, sino en un lenguaje universal que es el de las necesidades vitales comunes a todos los hombres; este lenguaje es el lenguaje simbólico. Por esta razón símbolo es también el medio de comunicación entre el hombre y sus semejantes

Entre todos los símbolos, los que están ligados a la actividad sexual tienen la misma generalidad, pues tocan de cerca los problemas de emergencia de la vida, necesidades vitales y de la reproducción de la especie.

Bases legales

Los derechos sexuales son derechos humanos fundamentales y universales. Declaración del decimotercer Congreso Mundial de Sexología, 1997, Valencia, España revisada y aprobada por la Asamblea General de la Asociación Mundial de Sexología, WAS, el 26 de agosto de 1999, en el 14º Congreso Mundial de Sexología, Hong Kong, República Popular China.

1. El derecho a la información basada en el conocimiento científico. Este derecho implica que la información sexual debe ser generada a través de la investigación científica libre y ética, así como el derecho a la difusión apropiada en todos los niveles sociales.

2. El derecho a la educación sexual integral. Es un proceso que se inicia con el nacimiento y dura toda la vida y que debería involucrar a todas las instituciones sociales.

Derechos sexuales existen varios, sin embargo tomamos, los que a efectos de este trabajo de investigación, se relacionan o más se acercan con el objeto de estudio.

Beneficiarios del programa

Los beneficiarios son los estudiantes adscritos al departamento de orientación, con una población de novecientos (900) estudiantes. En principio, se trabajara con una muestra representativa, integrada por los estudiantes del séptimo (7°) y noveno (9°) semestre, 98 y 99 estudiantes respectivamente, los cuales integran una población total de ciento noventa y siete (197) estudiantes.

Los beneficiarios indirectos, son las personas pertenecientes al contexto social de los estudiantes participantes en el desarrollo del programa, así como, el departamento de orientación a quien le sirve la propuesta para revisión y futura aplicación

Duración

Es un programa de corto plazo, distribuido en ocho (8) encuentros o sesiones, uno por semana, lo que representa un lapso de ocho (8) semanas para el desarrollo y cumplimiento de los objetivos propuestos con el diseño del programa.



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN



CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Programa de Orientación para el fortalecimiento de la comunicación sobre sexualidad en pareja

Lugar: Facultad de Ciencias de la Educación-UC

Nombre de la actividad	Contenido	Dirigido A:	Duración	Día	Hora	Responsable
Sesión Dinamizada	Comunicación efectiva		2 Horas	23-06-14	1:00-3:00	
Sesión Dinamizada	Barreras de Comunicación (mitos y realidades)	Estudiantes de la FaCE UC, adscritos al departamento de Orientación	1 Hora	30-06-14	2:00-3:00	Angela, Henriquez Jennifer, Román
Sesión Dinamizada	Mi lista de Derechos y Decálogo del amor		1 Hora	14-07-14	2:00-3:00	

Sesión Dinamizada	Libertad y las relaciones sexuales		1 Hora	21-07-14	2:00-3:00	
Sesión Dinamizada	Decálogo sobre sexualidad. Derechos sexuales	Estudiantes de la FaCE UC, adscritos al departamento de Orientación	1 Hora	28-07-14	2:00-3:00	
Sesión Dinamizada	Mi cuerpo y yo		1 Hora	04-08-14	2:00-3:00	Angela Henríquez Jennifer, Román
Sesión Dinamizada	Aparato psíquico y aparato sensorial		1 Hora	11-08-13	2:00-3:00	
Taller	Cuando hay problema... como mejorar las relaciones sexuales.		2 Horas	18-08-13	1:00-3:00	
Sesión Dinamizada	sexuales.		1 Hora	25-08-14	2:00-3:00	

Observaciones: _____

Firma y sello: _____

MARCO TEÓRICO

La comunicación

Es el proceso dinámico en el cual se envía y se reciben mensajes que fundamentan la existencia, progresos, cambios y comportamientos de todos los sistemas vivientes, individuos u organizaciones. La comunicación puede ser entendida como la función indispensable de las personas y de las organizaciones mediante la cual la organización o el organismo se relaciona consigo mismo y su ambiente y relaciona sus procesos internos uno con otro, por medio de la transmisión de información y entendimiento mediante el uso de símbolos comunes.

La comunicación representa la base de la interacción humana. Constituye un proceso a través del cual intercambiamos ideas, opiniones, sentimientos, actitudes y demás manifestaciones de la conducta.

Fallas y limitaciones de la comunicación (Castillo, 2009)

Esto tiene influencia decisiva en la comunicación verbal, de allí sus limitaciones en la comunicación interpersonal y grupal.

Entre las fallas y limitaciones de la comunicación verbal tenemos los siguientes aspectos:

- Oímos lo que esperamos oír: lo que oímos o entendemos cuando alguien nos habla, está conformado en gran parte por nuestra propia experiencia y nuestros antecedentes.

La mayoría de nosotros nos resistimos a los cambios. Tendemos a rechazar las nuevas ideas, particularmente si se oponen a lo que ya creemos. Nuestro aparato receptor de comunicaciones funciona en muchos aspectos, como un filtro muy eficiente. Por otra parte, tendemos hacer caso omiso de todo cuanto se opone a nuestras creencias. Y aunque lo oigamos, o bien lo rechazamos como un concepto o idea falsa, encontramos alguna manera de retorcer y reformar su sentido para que se ajuste a nuestro modo de pensar.

- Tenemos percepciones diferentes: Tenemos el caso del profesor que está observando que sus alumnos se están riendo.

1. Si es de los profesores que piensan que para que el aprendizaje sea efectivo tiene que existir un ambiente silencioso, rígido, aquella risa comunica que se está perdiendo el tiempo o quizás que la materia que se está enseñando es demasiado fácil.
 2. Para aquel profesor que piense que en un clima agradable, donde no se coarte la libre expresión y donde los estudiantes se sientan parte importante del grupo, se trabaja y se aprende mejor, aquella risa comunica que está teniendo éxito como profesor.
- **Evaluamos la fuente:** El receptor no solo evalúa lo que oye, con base en su propia información y experiencias anteriores, sino que también toma en cuenta lo que dice.
 - **Hacemos caso omiso de la información que contradice lo que sabemos:** Las comunicaciones fallan a veces en surtir los efectos deseados, contra otra información.
 - **Las palabras significan cosas diferentes para personas distintas:** Esto es lo que se denomina problema semántico. En esencia, el lenguaje es un procedimiento para el uso de símbolos desinados a representar hechos y sentimientos. Hablando en el sentido más estricto, transmitimos palabras y, sin embargo las mismas palabras pueden surgir significados completamente distintos en personas diferentes.
 - **Las palabras tienen significados simbólicos:** Para algunas personas, una determinada palabra puede tener un significado simbólico que los demás pasan por alto. Cuando empleamos palabras de esta naturaleza, podemos encontrarnos con que estamos comunicando cosas que no teníamos intención de decir.
 - **Nuestro estado emocional condiciona lo que oímos:** Cuando nos sentimos inseguros o estamos preocupados o temeroso, lo que vemos y oímos nos parece más amenazador que cuando nos sentimos seguros y en paz.
 - **No sabemos la forma en que la otra persona ve la situación:** Esta es una de las fuentes más graves de ficción siempre que se agrupan personas. Con la

mayor buena fe del mundo procuramos encuadrar un mensaje que salve las barreras de la comunicación y lleve un significado adecuado a las personas a quien va dirigido. Pero muchas veces, sabemos demasiado poco de los puntos de vista ajenos y nuestros esfuerzos resultan fallidos.

Asertividad.

La asertividad como una técnica de comunicación en el proceso dinámico del hombre consiste en actuar asertivamente, tener la posibilidad para transmitir y recibir los mensajes de sentimiento, creencias u opiniones propias de los demás de una manera honesta, oportuna y profundamente respetuosa, tiene como meta fundamental, lograr una comunicación satisfactoria hasta donde el proceso de la relación humana lo haga necesario. (ob. cit)

Confrontación.

La confrontación es un acto, no una reacción. Es iniciada por el terapeuta o por la persona que desea ayudar, basado en su conocimiento esencial del otro. Le permite a la otra persona estar en contacto directo consigo mismo, con sus cualidades y recursos; así como su conducta autodestructiva. (ob. cit)

Barreras de comunicación

Son todos aquellos factores que impiden o deforman el mensaje, obstaculizando el proceso general de la comunicación.

Cuando la comunicación se deforma o no llega completa al receptor, se dice que existe un impedimento o barrera, que actúa sobre el mensaje original. (ob. cit)

Algunos autores dividen las barreras comunicacionales en:

- **Físicas:** cuando las condiciones ambientales, tales como ruido, distancia, interferencias, impiden que el receptor obtenga con claridad los mensajes que le envían

Un factor físico que se presenta con regularidad, para entorpecer la comunicación, son las interrupciones telefónicas o de presencia física inesperada (especialmente de los superiores).

- **Semánticas:** cuando los términos usados no han sido puestos operativos. Pueden ser interpretados de manera diferente por ambas partes, o ser desconocidos para una de ellas.

Si una de las partes que se tratan de comunicar, procede de una cultura diferente, bien sea porque geográficamente su experiencia la ubica así, o porque su trabajo está ligado a otras concepciones de las mismas palabras es necesario verificar el significado y estar abiertos a evitar confusiones.

- **Fisiológica:** son los que impiden emitir o recibir con claridad y precisión un mensaje, debido a los defectos fisiológicos del emisor o del receptor.
- **Psicológica:** se refieren a todo el aspecto emocional que se involucra en cualquier comunicación. Estados de preocupación, inhibición o sobrevaloración. Así como desconfianza de los otros, pueden ocasionar que se dispare esta barrera.
- **Administrativa:** cuando no han establecido canales regulares que operen de manera eficiente dentro de la organización, esto se observa cuando los administradores se saltan los niveles debido a lo mala planificación y deficiente.

Mitos y realidades

Nos han contado que lo ideal y casi lo imprescindible para las relaciones son el amor a primera vista (“flechazo”), las pruebas de amor, el sacrificarnos y sufrir por la otra persona, el encontrar a otra persona totalmente complementaria contigo desde el primer momento, el “fundirnos” con la otra persona olvidándonos de nosotros mismos, la necesidad para todo de la otra persona... (Paz, 2010)

Muchas ideas que nos han transmitido sobre lo que es el amor y sobre lo que es romántico no sirven para construir relaciones sanas, sino que, por lo contrario, nos

van a plantear un modelo de relación imposible de conseguir y mantener que fácilmente desembocará en desengaños y frustraciones.

Este modelo de amor romántico se basa en mitos inalcanzables como (ob. cit):

Mito del amor eterno: creer que el amor es invariable, longevo y definitivo.

Mito de la media naranja: pensar que existe una pareja ideal, única e insustituible, con la que siempre irán bien las cosas.

Mito del verdadero amor: imaginar la existencia de una relación ideal, sublime, alejada de conflictos.

Mito de la omnipotencia: estar convencido de que el amor lo puede todo, lo que se traduce en que mientras se esté enamorado@ no influirán en absoluto los conflictos ajenos o internos en la relación.

Mito del enamoramiento: pensar que amor y enamoramiento son sinónimos y equivalentes, de modo que si uno deja de estar enamorado(a) ya no ama.

Este modelo nos hace tener unas ideas acerca de las relaciones que nos alejan de lo que es verdaderamente importante para que las relaciones funcionen y sean positivas (ob cit)

Mitos y realidades: lo que pensamos acerca de cómo deben ser las relaciones y lo que ocurre en realidad

Pensamos que....

Si no siento celos en mi relación, es que no amo de verdad a esa persona. Sentir celos es la prueba definitiva de que estoy enamorado(a)

Si estoy en una relación mi pareja tiene que saber lo que me pasa sin tener que preguntármelo. Los que se quieren de verdad adivinan lo que el otro necesita.

El amor todo lo puede, si nos queremos

Lo que pasa realmente es que....

Los celos son muestra de inseguridad, de dominio y de posesión

La comunicación es la base de las relaciones. Si sustituyo la comunicación por la adivinación nunca funcionará la relación.

Una relación va a funcionar o no por la

de verdad nada puede salir mal en nuestra relación.	influencia de muchos factores además de amor. Si tenemos amor y no tenemos respeto, amistad, confianza... la relación nunca va a ser positiva.
Cuantas más preocupaciones me provoca una relación tanto mejor será esta; si una relación me provoca mucho sufrimiento y llanto es que es una relación muy intensa y por lo tanto muy buena.	Los desacuerdos e incluso los conflictos son inevitables en las relaciones, pero las relaciones funcionan mientras nos sentimos la mayor parte del tiempo bien el uno al lado de la otra persona.
Cuando tengo una relación debería hacerlo todo junto a la persona con la que tengo esa relación.	Aunque me gusta hacer las cosas con la persona con la que mantengo una relación, sigo teniendo una vida, unas amistades, una familia y unas actividades que me gustan.
Puedo y debo transformar a la persona con la que tengo una relación.	No tengo el derecho, ni la capacidad de cambiar a la persona con la que tengo una relación
Si mantengo una relación la confianza con la otra persona debe ser total; debo contárselo todo y no puedo tener secretos para ella.	La sinceridad en la relación es positiva, pero en asuntos relacionados con esa relación. Mi vida es más amplia que mi relación y tengo derecho a mi intimidad.
Los personas con características opuestas son las ideales para una relación, pues los opuestos se atraen y se complementan.	Aunque todas las personas somos diferentes, el tener afinidades con la otra persona va a facilitar el buen funcionamiento de la relación.
El romanticismo es la base de una buena relación.	Las bases de una buena relación son el respeto, la comunicación y la confianza.
Tengo que hacer feliz a la persona con la que tengo una relación.	Es importante estar a gusto en la relación, pero cada uno(a) debe buscar la felicidad

por sí mismo(a).

<p>La persona con la que mantengo mi relación debe hacerme feliz.</p>	<p>Esta forma de pensar genera dependencia: no tengo la capacidad de ser feliz a menos que otros me lo hagan sentir.</p>
<p>Si estoy bien en una relación no pueden gustarme ni sentirme atraído(a) por otras personas. Si me sucede es que quiero de verdad a mi pareja.</p>	<p>Que otras personas nos atraigan o nos gusten es natural. Que esa atracción se convierta o no en algo más es una decisión que debo tomar en función de mis deseos y de los compromisos que tenga establecidos con la persona con la que mantengo mi relación</p>
<p>La relación debe servir para alcanzar todos nuestros sueños.</p>	<p>No podemos “echar esa carga” sobre la relación. Al ser esto imposible solo provocará frustración.</p>
<p>Si la otra persona decide terminar la relación debes “aferrarte” a ella y luchar por la relación.</p>	<p>Aunque nos duela, debemos respetar la decisión de la otra persona.</p>

Mi Lista de Derechos en mis Relaciones (Paz, 2010)

- Derecho a ser yo.
- Derecho a ser tratado con respeto
- Derecho a tener y expresar mis propias ideas opiniones y sentimientos y a tomar mis propias decisiones.
- Derecho a realizar actividades que no incluyan a la persona con la que mantengo la relación.

- Derecho a tener amigos y pasar tiempo con ellos.
- Derecho a resolver los conflictos sin violencia y sin intimidar.
- Derecho a acordar las cosas que queremos hacer.
- El derecho a decir “NO” sin sentirme culpable.
- Derecho a mantener relaciones sexuales solo por mutuo acuerdo y deseo.
- Derecho a terminar la relación cuando lo desee.

El Decálogo del Amor (ob. cit)

1. El amor no hace daño, es saludable y hermoso. Nos hace sentir bien.
2. Reconocer, valorar y respetar la propia sexualidad y la de la otra persona.
3. Respetar los deseos e intimidad de la otra persona y su derecho a decir no.
4. Compartir decisiones y responsabilidades en la relación.
5. En las relaciones sexuales las dos personas lo pasan bien y comparten el placer.
6. La confianza y la comunicación deben estar al lado de la pasión.
7. Saber negociar y planificar un sexo seguro.
8. Ser discreto y respetar la confidencialidad de la otra persona.
9. Hay que decidir consciente y libremente cuándo, cómo dónde, con quién y por qué, tener relaciones sexuales.
10. Saber mantener nuestro espacio, nuestras aficiones y mantenerlas relaciones con amigos y familia.

¿Hacer de tu relación “toda tu vida”?

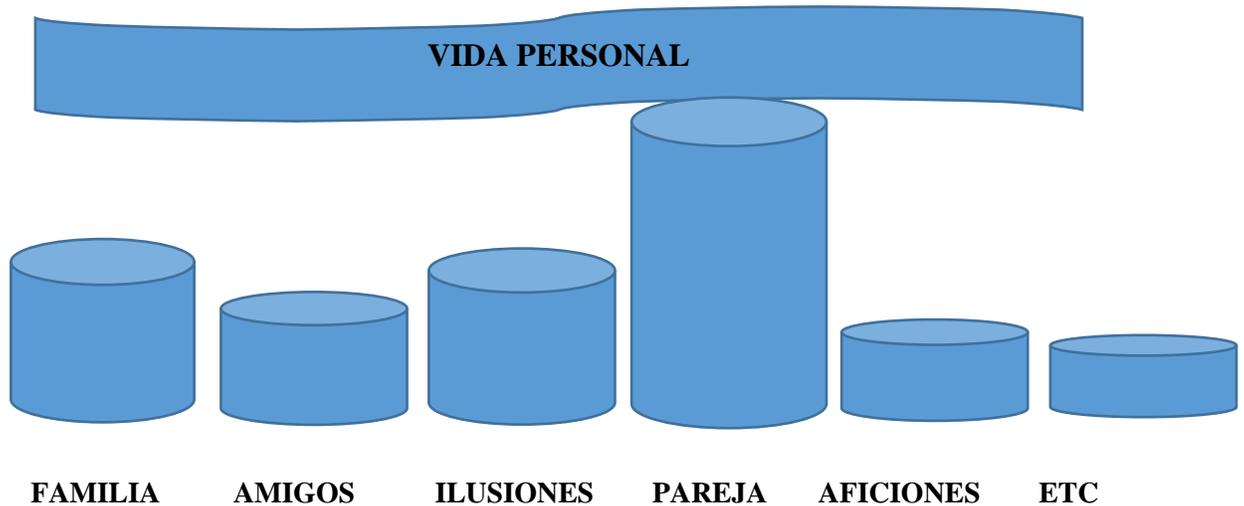
Aunque estés muy a gusto con tu relación, convertirla en “toda tu vida” es algo que no va a funcionar y que puede tener unas consecuencias muy negativas para el futuro. (ob. cit)

Este funcionamiento es saludable:

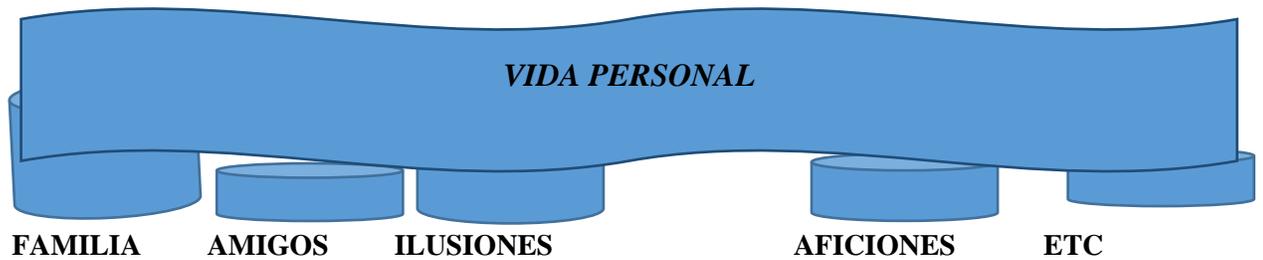


Pero este otro puede llegar a suponer un riesgo importante para la persona si se vive con exclusividad:

La aparición de un nuevo pilar: la pareja no puede suponer la pérdida de libertad:



De lo contrario, la desaparición de la pareja supone el hundimiento personal:



Tu libertad y las relaciones sexuales (ob. cit)

Las relaciones sexuales deben mantenerse por mutuo acuerdo y deseo.

- Hay que hablar libremente del tema, sin miedo ni vergüenza y sentir confianza para tratar cualquier duda que os surja.
- Tu primera vez debe ser como tú quieras. Debe ser elegida por ambas personas y no sólo por una de ellas.
- Aunque una de las personas desee tener relaciones sexuales, debe saber aceptar un no de la otra
- Los besos y los tocamientos no te obligan a continuar si tú no quieres. Deja claro que cuando quieres decir NO, es ¡NO!
- Recuerda: si te quieren no te harán nada que te haga sentir mal.

RECUERDA QUE...

Tenemos que poder ser libres en nuestras relaciones sexuales, para poder decidir:

- - Si tenerlas o no
- - Con quién
- - Dónde
- - Cómo
- - Cuándo
- - Hasta dónde...

Decálogo sobre sexualidad.

La sexualidad está ahí. No se la puede ignorar, despreciar, marginar sin pagar las consecuencias. Ante este hecho innegable podemos adoptar actitudes diferentes. Hay quienes lo aceptan serena y felizmente. Hay quienes lo ignoran de manera vergonzante. Hay quienes se obsesionan con ella convirtiéndola en una enfermedad lastimosa.

Vivirla de forma enriquecedora y feliz requiere el conocimiento de sus claves, la aceptación de sus dimensiones y la vivencia positiva de las emociones que su ejercicio con lleva. (Morales y otros, s/f)

Los seres humanos somos sexuados.

Los seres humanos somos sexuados y no podemos dejar de serlo. Afortunadamente, no por desgracia. Esta idea rechaza una concepción negativa y pesimista de la sexualidad (de las sexualidades) que la convierte en una amenaza, en una condena y un castigo. Todos y todas estamos en el mundo como seres sexuados. Este hecho exige que conozcamos nuestra propia identidad sexual, que la aceptemos y que la integremos en el yo de manera equilibrada y positiva.

¿Qué significa el hecho de ser seres sexuados? Que tenemos sexo y tenemos género. Es decir, características biológicas y fisiológicas que nos dan identidad sexual y dimensiones psicológicas que nos hacen vivir el sexo de una manera peculiar según seamos hombres o mujeres.

La sexualidad puede (y debe) convertirse en una fuente de felicidad.

Sentirnos bien en nuestra identidad sexual, disfrutar de las relaciones con las personas como seres sexuados, ejercitar la sexualidad de forma serena, equilibrada e intensa es una de las mejores formas de vivir felizmente.

Cuando la sexualidad se rompe bajo el miedo, la angustia, la culpa, la pudibundez o la perversión se fragua una sensación de infelicidad que debe afrontarse con valentía

La sexualidad es una fuente de placer, buscarla y vivirla de forma plena, distendida y alegre nos da seguridad y fe de nosotras y nosotros mismos nos hace vivir en plenitud.

Cuando en decisión razonada y responsable, el ser humano decide tener descendencia a través del ejercicio de la sexualidad, puede encontrar un poderoso y emocionante sentido nuevo de la vida, la paternidad o la maternidad son formas de vivir o de vivirse.

Es preciso conocer, aceptar y respetar la identidad sexual propia y ajena.

Hay formas diferentes de ser hombres y mujeres , vivir la masculinidad y la feminidad de forma clara e intensa nos llevara por el buen camino del reconocimiento y la aceptación de nosotros y nosotras mismas, conocerse, aceptarse y respetarse como personas que tienen una determinada identidad nos conducirá también a conocer , aceptar y respetarla identidad de los demás. En el espejo del tú, miramos nuestro yo sin miedos ni complejos.

Conocernos, aceptarnos y respetarnos en nuestra identidad no significa conformismo respeto a nuestro desarrollo, expresión y vivencia emocional.

La sexualidad no es un fenómeno exclusivamente biológico.

Nacemos con un determinado sexo, pero tenemos que aprender la forma de ser hombres y mujeres en un determinado momento y lugar en un marco social, eso significa que tenemos también género, es decir, que asumimos una determinada forma de ser hombres y mujeres.

La sexualidad no es un hecho exclusivamente individual.

Somos seres sexuados en relación, sin el tú no podría existir el yo, nos relacionamos con los demás desde nuestra peculiar identidad, somos como somos y somos como nos relacionamos con los demás.

La sexualidad se fragua en la comunicación porque los demás nos devuelven imagen, la palabra, la caricia, la violencia y el amor.

El aprendizaje de la comunicación saludable requiere encuentros que se fraguan en actitudes de respeto, empatía y solidaridad, tenemos que aprender a recibir, a dar, a pedir, a rechazar, y encajar el rechazo tenemos que aprender a decir a los demás y a las demás.

La sexualidad puede ser vivida por cada persona de manera peculiar.

Me gusta decir que hay dos tipos de personas: las inclasificables y las de difícil clasificación, quiero decir que cada persona es única, irrepetible, irremplazable y absolutamente singular. Cada persona vive la sexualidad de una forma peculiar.

Hay formas de vivir la sexualidad que, por nuevas o por raras, resultan llamativas, las sociedades poco tolerantes repudian y a, veces persiguen determinadas formas de vivir la sexualidad.

En una sociedad democrática las formas de comportamiento sexual deben de estar reguladas por la ética universal y no por la moral de una religión completa.

Las sociedades democráticas han de guiarse por la ética, no por la moral de religiones concretas, si estas se hubiesen guiado por la ética no habrían, cometido (ni cometerían hoy) muchas atrocidades.

Las mujeres tienen que asumir unos retos peculiares en una sociedad androcéntrica.

Vivimos inmersos, inmersas, mal que nos pese, en una cultura a androcéntrica se ha recorrido un largo camino, pero todavía queda mucho por recorrer.

La sexualidad no puede quedar reducida a la esfera de la genitalidad.

No se puede confundir sexualidad con genitalidad ya que esta es solo parte de aquellas, el verdadero órgano sexual de los seres humanos es el cerebro.

En el ejercicio de la sexualidad influyen nuestras concepciones, nuestras actitudes, nuestros valores y nuestras emociones.

El ser humano tiene sexualidad, como la tiene los animales, pero el ser humano hace uso de ella guiado por la libertad y por la responsabilidad.

Aunque el concepto de normalidad es complejo y discutible, hay vivencias que, para ser encauzadas, requiere la intervención de especialistas.

Hay situaciones de la que son difíciles salir solo, sin la ayuda de los especialistas conviene rechazar la vieja creencia de que el psicólogo o la psicóloga acude solo la gente desquiciada.

El equilibrio emocional, el buen uso de la sexualidad, la correcta identidad sexual, la relación enriquecedora con las otras personas necesitan en ocasiones de la orientación de especialistas que ayuden a solucionar los problemas, en lugar de arrastrarlos indefinidamente con toda la angustia y el dolor que llevan.

Derechos sexuales (Morales y otros, s/f)

Los derechos sexuales son derechos humanos fundamentales y universales. Declaración del decimotercer Congreso Mundial de Sexología, 1997, Valencia, España revisada y aprobada por la Asamblea General de la Asociación Mundial de Sexología, WAS, el 26 de agosto de 1999, en el 14º Congreso Mundial de Sexología, Hong Kong, República Popular China.

La sexualidad es una parte integral de la personalidad de todo ser humano. Su desarrollo pleno depende de satisfacción de necesidades humanas básicas como el deseo de contacto, intimidad, expresión emocional, placer, ternura y amor.

La sexualidad se construye a través de la interacción entre el individuo y las estructuras sociales. El desarrollo pleno de la sexualidad es esencial para el bienestar individual, interpersonal y social.

Los derechos sexuales son derechos universales basados en la libertad, dignidad e igualdad inherentes a todos los seres humanos. Dado que la salud es un derecho humano fundamental, la salud sexual debe ser un derecho humano básico. Para asegurar el desarrollo de una sexualidad saludable en los seres humanos y las sociedades, los derechos sexuales siguientes deben ser reconocidos, promovidos, respetados y defendidos por todas las sociedades con todos sus medios. La salud sexual es el resultado de un ambiente que reconoce, respeta y ejerce estos derechos sexuales:

1. El derecho a la libertad sexual. La libertad sexual abarca la posibilidad de la plena expresión del potencial sexual de los individuos. Sin embargo, esto excluye toda forma de coerción, explotación y abusos sexuales en cualquier tiempo y situación de vida.
2. El derecho de autonomía, integridad y seguridad sexuales del cuerpo. Este derecho incluye la capacidad de tomar decisiones autónomas sobre la propia vida sexual dentro del contexto de la ética personal y social. También están incluidas la capacidad de control y disfrute de nuestros cuerpos, libres de tortura, mutilación y violencia de cualquier tipo.
3. El derecho a la privacidad sexual. Este involucra el derecho a las decisiones y conductas individuales realizadas en el ámbito de la intimidad siempre y cuando no interfieran en los derechos sexuales de otros.
3. El derecho a la equidad sexual. Este derecho se refiere a la oposición a todas las formas de discriminación, independientemente del sexo, género,

orientación sexual, edad, raza, clase social, religión o limitación física o emocional.

4. El derecho al placer sexual. El placer sexual, incluyendo el autoerotismo, es fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual. 6. El derecho a la expresión sexual emocional. La expresión sexual va más allá del placer erótico a los actos sexuales. Todo individuo tiene derecho a expresar su sexualidad a través de la comunicación, el contacto, la expresión emocional y el amor.
5. El derecho a la libre asociación sexual. Significa la posibilidad de contraer o no matrimonio, de divorciarse de establecer otros tipos de asociaciones sexuales responsables. 8. El derecho a la toma de decisiones reproductivas, libres y responsables. Esto abarca el derecho a decidir tener o no hijos, el número y el espacio entre cada uno, y el derecho al acceso pleno a los métodos de regulación de la fecundidad.
6. El derecho a la información basada en el conocimiento científico. Este derecho implica que la información sexual debe ser generada a través de la investigación científica libre y ética, así como el derecho a la difusión apropiada en todos los niveles sociales.
7. El derecho a la educación sexual integral. Es un proceso que se inicia con el nacimiento y dura toda la vida y que debería involucrar a todas las instituciones sociales.
8. El derecho a la atención de la salud sexual. La atención de la salud sexual debe estar disponible para la prevención y el tratamiento de todos los problemas, preocupaciones y trastornos sexuales.

Mi cuerpo y yo

Órganos sexuales y reproductivos de la mujer

El **pubis** es una zona de forma triangular que consiste en una especie de almohadilla cubierta por vellos en las mujeres adolescentes y adultas.

La vulva está justo debajo del pubis, contiene los labios mayores, los labios menores y el clítoris.

Los **labios mayores** son los pliegues de piel morada que cubren y protegen a los orificios de la uretra y de la vagina. A los costados de los labios mayores crece el vello púbico.

Los **labios menores** están en el interior de los mayores. Los dos labios de piel son delgados y no tienen vello. Para muchas mujeres constituye una fuente importante de sensaciones placenteras.

El **clítoris** es la parte más sensible y se localiza justo por debajo del punto de unión superior de los labios internos. Es como un pequeño botón y su función es recibir y concentrar placer sexual. Debajo del clítoris se halla el orificio urinario (por donde sale la orina) y debajo de éste, el orificio vaginal.

Los **pechos** pueden tener distintas formas y tamaños, aún en una misma mujer. En el centro de cada uno hay un círculo de piel más oscura formado por la aréola y el pezón. La aréola presenta pequeñas rugosidades: son glándulas sebáceas que segregan un líquido lubricante para proteger el pezón durante el amamantamiento. El pezón, que tampoco es igual (ni en tamaño ni en forma) entre las mujeres, puede endurecerse debido a la sensación de frío o de excitación sexual. En el interior de los senos hay glándulas productoras de leche y conductos que durante la lactancia transportan la leche hacia el pezón.

A lo largo de la vida los pechos pueden sufrir muchos cambios: aumentar de tamaño con el embarazo, hincharse durante la menstruación, volverse más flácidos luego del embarazo, al adelgazar o con el envejecimiento.

La **vagina** es un tubo que tiene la capacidad de ensancharse, adaptándose al tamaño del pene durante la penetración sexual y al tamaño del bebé durante el parto. En su interior está el himen, una fina membrana que puede desgarrarse y sangrar por alguna caída o durante las primeras relaciones sexuales.

El **útero** es un pequeño órgano del tamaño y forma de una pera invertida. Está formado por un músculo muy potente llamado miometrio, y un revestimiento interno conocido como endometrio. En el interior del útero es donde se desarrolla el embrión hasta el nacimiento del bebé. El cuello del útero es la parte inferior del útero y está conectado con la parte superior de la vagina. Por allí sale la menstruación y también ascienden los espermatozoides durante las relaciones sexuales. También por allí pasa el bebé en el momento del parto.

Los **ovarios** son dos órganos del tamaño de una almendra, ubicados a cada lado del útero, que se encargan de la producción de las hormonas sexuales femeninas (estrógenos y progesterona). A su vez, contienen los óvulos que maduran cada mes en su interior. Los ovarios permanecen activos hasta la menopausia.

Las **trompas de Falopio** son dos conductos que nacen a cada lado del útero. Sus extremos poseen una especie de flecos que capturan al óvulo cuando sale del ovario y lo transportan hacia el interior del útero. En las trompas, el óvulo puede ser fecundado si se encuentra con un espermatozoide y así ocurre el embarazo.

Órganos sexuales y reproductivos del hombre

Los hombres también tienen órganos genitales externos que se pueden ver y otros internos ubicados dentro del cuerpo.

El **pene** es un órgano cilíndrico de tamaño variable. A pesar de algunas creencias, el tamaño del pene no influye en el placer ni en su funcionamiento durante las relaciones sexuales. En su interior se encuentra la uretra (el conducto por donde sale el semen y la orina) y los cuerpos cavernosos que son los encargados de la

erección, que se llenan de sangre durante la excitación y así aumentan el volumen del pene.

El **glante**, o cabeza, se ubica en la punta del pene y es muy sensible. Recubriendo el pene está el prepucio, una piel muy fina que lo protege y que se corre hacia atrás durante la erección. A algunos varones, por motivos médicos o por costumbres religiosas (como en la cultura judía) se les hace una intervención quirúrgica llamada circuncisión que consiste en quitar el prepucio.

El **escroto** es una bolsa de piel fina que se ubica debajo del pene y que recubre, contiene y protege a los testículos.

En su interior el aparato genital masculino está formado por una serie de órganos cuya función es la de producir, almacenar y transportar a los espermatozoides hasta el exterior.

La **uretra** es el tubo que conduce la orina y el semen hacia el exterior del cuerpo.

Los **testículos** son ovalados y en un adulto miden aproximadamente 4 cm de largo por 2.5 cm de ancho. Normalmente un testículo cuelga un poco más que el otro. Los testículos son las glándulas sexuales masculinas encargadas de producir la hormona sexual masculina, la testosterona. Por acción de esta hormona a partir de la pubertad comienzan a producirse los espermatozoides.

El **epidídimo** es una red de tubos que se adhiere a la superficie de cada testículo, donde terminan de madurar los espermatozoides.

Los **conductos deferentes** son conductos a los que llegan los espermatozoides cuando han alcanzado la madurez. Cada conducto tiene aproximadamente unos 30 cm de largo.

Las **vesículas seminales** producen un líquido nutritivo para los espermatozoides. Las vesículas seminales tienen un orificio que las une con los conductos deferentes.

La **próstata** produce también un líquido que alimentará a los espermatozoides, además de lubricarlos y facilitar su movilidad. Dicho líquido constituye aproximadamente el 30% del fluido seminal (el líquido que sale por el pene durante la eyaculación).

Las **glándulas de Cowper** se encuentran debajo de la próstata. Cuando el hombre está excitado, estas glándulas liberan unas gotas de fluido que aparecen en la punta del pene antes de la eyaculación (fluido pre eyaculatorio) que pueden contener espermatozoides. Por lo tanto, el método de cuidarse “acabando afuera” no es un método seguro para prevenir el embarazo.

Ciclo de respuesta sexual humana

Las fases del Ciclo de Respuesta Sexual Humana descritas por Masters & Johnson, Kaplan y Levine son las siguientes:

- a. Fase de deseo,
- b. Fase de excitación,
- c. Fase de meseta,
- d. Fase de orgasmo y
- e. Fase de resolución.

Describiremos sucintamente cada una de ellas, comenzando por la fase de deseo.

Fase de deseo

En la fase de deseo sexual se distingue el impulso sexual (o drive en la literatura americana), sensación física de estar sexualmente necesitado, urgencia sexual, el individuo siente deseos de estar con su pareja. Este impulso está mediado

por hormonas tales como la testosterona, algunos neuropéptidos y feromonas. Podría considerarse una respuesta más bien de carácter instintivo.

Este impulso se ve afectado negativamente por la dieta, el estrés, las enfermedades tanto crónicas como agudas, y por la depresión. La percepción del impulso tiene una enorme variación individual así como de género. El impulso sexual es habitualmente más pronunciado en el hombre.

El otro componente del deseo sexual es la motivación psicológica, estando condicionado por los sentimientos internos de afecto y de amor, así como por los estímulos externos, tales como los atributos físicos del individuo, su forma de comunicarse, los olores, el lenguaje corporal, etc.

Se produce expectación consciente de la manifestación sexual, pero en cierta medida modulada por las normas sociales y culturales imperantes. La motivación psicológica puede verse afectada por las respuestas emocionales como tabúes, fobias. También presenta una enorme variación individual y de género.

Fase de excitación

Durante la fase de excitación se produce una gran vasodilatación del área pelviana. En la mujer, principalmente del introito vaginal, erección del clítoris, engrosamiento y crecimiento de los labios mayores y menores. Esto se traduce en una lubricación importante de la vagina y del introito vaginal.

El clítoris aumenta de volumen, se produce una erección de los pezones. Luego se produce una expansión del tercio superior de la vagina, con elevación del útero. En algunas mujeres suele producirse un rubor sexual, enrojecimiento de la cara anterior del tronco.

En el hombre, la vasocongestión del área genital lleva a la erección del pene, se produce un endurecimiento y cambio del ángulo de presentación del pene, dada por el llene sanguíneo de los cuerpos cavernosos. El aumento de tamaño del glande,

está dado por el llene sanguíneo del cuerpo esponjoso. También suele producirse una erección de los pezones y rubor sexual.

Fase de meseta

En la fase de meseta se producen algunos cambios generales tanto en el hombre como en la mujer. Estos cambios consisten en la aparición de tono parasimpático mantenido y vasocongestión máxima. También se produce miotonía con aumento del tono muscular. Hay un aumento de la presión arterial (PA), de la frecuencia respiratoria (FR) y de la frecuencia cardíaca (FC).

En la mujer, aumenta el tamaño del útero, el clítoris se retrae bajo su capuchón, produciéndose su máximo crecimiento. Hay dilatación de los músculos vaginales, produciéndose la plataforma orgásmica y se produce cambio de color de los labios. Estos cambios son indicación de un orgasmo inminente.

En el hombre, los cuerpos esponjosos llegan a su máxima plétora sanguínea, produciendo aumento considerable de volumen y rigidez del pene. Se produce secreción de las glándulas de Cowper, responsables de la lubricación. Hay elevación y crecimiento testicular.

Fase de orgasmo

La fase orgásmica lleva a una serie de cambios generales en el hombre y en la mujer. El tono sexual parasimpático cambia a tono simpático. Se produce el cambio máximo de la PA, FR y FC. Comienzan las contracciones rítmicas de los músculos del piso de la pelvis. Apareciendo luego sensaciones agradables, placenteras centradas en la pelvis; pero que se irradian al resto del cuerpo. Sensación de acabamiento, con gran relajación apenas ocurrido el orgasmo.

En la mujer se producen cambios en el cuello del útero al dilatarse el orificio cervical externo (OCE) y en la dirección del eje del canal, que se desplaza hacia posterior para sumergir el OCE en el lago seminal que se localiza en el fondo del saco vaginal posterior.

Además hay contracciones rítmicas de la plataforma orgásmica: fascículos pulocoxígeos del elevador del ano, del útero y del esfínter anal externo. También se producen contracciones espasmódicas rítmicas de los músculos esqueléticos y espasmo carpopedal (músculos extensores mano y pie)

En el hombre, se produce la eyaculación, contracción del conducto deferente, de la próstata y del conducto eyaculador, con expulsión de semen. Se produce la contracción de los músculos bulbocavernosos, pubeocoxígeos (piso pélvico) y del ano. También se producen contracciones espasmódicas rítmicas de los músculos esqueléticos y el espasmo carpopedal.

Para el hombre es fácil reconocer la fase orgásmica, por acompañarse de la eyaculación de semen. Sin embargo, en la mujer a veces se da la pregunta ¿cómo saber si fui orgásmica?

Se producen espasmo musculares irregulares, contracturas. Hay cambios en la expresión facial. Pueden ocurrir vocalizaciones: jadeos, gemidos, risas, llanto, maldiciones, etc. Luego de producirse un estado de relajación del ensueño sexual, el cuerpo se tensa. Puede venir un abandono de la tensión con ondas de placer localizado en la región pelviana. A veces suele ocurrir pérdida momentánea del conocimiento, con un profundo sentido de relajación, sensación de acabamiento total.

Fase de resolución

En la fase de resolución se presentan cambios generales que afectan al hombre y a la mujer. Todos los parámetros que se habían visto cambiar como PA, FR y FC vuelven a sus valores iniciales. Puede aparecer sudoración en la superficie corporal.

Al mantenerse el tono parasimpático genital, permite volver a la fase de excitación con respuesta orgásmica múltiple. Si se restablece el tono parasimpático visceral, el cuerpo se hace insensible a la estimulación erotogénica, apareciendo el período refractario. En la fase de resolución todos los cambios ocurridos en los genitales vuelven a su condición inicial. En la mujer, existe una mayor predisposición a los orgasmos múltiples (tono parasimpático genital). Algunas mujeres presentan una vuelta al tono parasimpático visceral, por lo que presentaría un período refractario.

En el hombre, se produce la detumescencia de los cuerpos cavernosos, con pérdida de la erección del pene, hay un regreso de todas las estructuras genitales a su condición inicial. La detumescencia del cuerpo esponjoso produce una disminución del volumen, especialmente el correspondiente al glande.

Existe posibilidad de múltiples orgasmos, sólo si persiste el tono parasimpático genital y la vasocongestión se mantiene. Si no se produce esta persistencia sobreviene el período refractario, el que puede ser corto en la adolescencia (minutos); pero con el transcurso de los años se va alargando, llegando a horas o días.

Si no ocurre orgasmo previo, esto lleva a una vasocongestión pélvica crónica, con una resolución pasiva.

En el hombre se traduce en un cuadro conocido como "bolas azules"; gran congestión testicular, con aumento del paquete vascular intraescrotal. Esto produce una sensación dolorosa que tarda alrededor de 1 hora en resolverse.

En la mujer, este mismo fenómeno es mucho más frecuente que en el hombre y recibe el nombre de "labios azules", demorándose varias horas en resolverse.

El hecho sexual humano

El hecho sexual humano es el proceso mediante el cual nos vamos haciendo, viviendo y expresando como sujetos sexuados.

Parte de tres conceptos:

- **Sexuación:** Nos vamos haciendo sexuados, es el proceso y creación de estructuras sexuadas de los sujetos que empieza con la fecundación y termina con la muerte. Hay dos sexos: mujer y hombre y muchas maneras de "construirse" como hombre o como mujer.
- **Sexualidad:** Nos sentimos y vivimos como sujetos sexuados. Hay muchas maneras de "vivirse" como hombre o como mujer, con matices: homosexual o heterosexual.
- **Erótica:** Es la puesta en común de los deseos de dos personas. Nos expresamos como sujetos sexuados, hombre o mujer, heterosexual u homosexual a través del deseo, fantasías, gestos o conductas. Hay distintas maneras de "expresarse" con muchas peculiaridades.

Este proceso de individuación de cada sujeto que se hace un ser sexuado, se vive y se expresa como tal e interacciona con otros sujetos sexuados es complejo y rico y construye la biografía sexuada durante toda la vida y el resultado son hombres y mujeres únicos, irrepetibles y peculiares.

El hecho sexual humano incluye todas las sexualidades, sin juzgarlas ni jerarquizarlas sin establecer categoría o grados, vale para la especie humana con sus culturas, momentos evolutivos, con ó sin discapacidades y con diferentes orientaciones del deseo.

Las personas necesitamos:

- Aprender a conocernos, a aceptarnos y a vivir y expresar nuestra sexualidad con coherencia y respetando y aceptando a las otras personas para que seamos felices.
- Aprender a ser protagonistas de nuestra vida sexual, sabiendo que somos únicos e irrepetibles y esto es un valor a cultivar.

Sexualidad: Vivencias

Si entendemos por sexualidades que cada cual pueda sentirse y vivirse a gusto como hombre y como mujer, estamos hablando de identidades sexuales.

La Identidad Sexual es el sentimiento íntimo y privado que cada cual tiene de sí mismo, habla de cómo se viven y se sienten las personas, el desarrollo de su subjetividad.

La identidad se construye a través de sensaciones, emociones, sentimientos y afectos, en conjunto "vivencias" que biográficamente y no sólo biológicamente estructuran al sujeto como masculino o femenino.

La identidad sexual es individual de sujeto único: yo, tú. Este individuo forma parte de una especie genérica y de una sociedad que le asigna roles o papeles, funciones y estereotipos de carácter genérico y público, pero su identidad no es de debate público o social sino de intimidad como individuo.

En el núcleo más íntimo de la identidad se sitúa su sexualidad: la personal e intransferible vivencia de su individualidad masculina o femenina, como forma de ser o existir.

Hablar de sexualidad no es hablar de algo que "se tiene" o "que se hace". Es hablar de hombres y mujeres que son sexuados que viven como tales y que expresan su erótica, son dos cuerpos completos que se relacionan con lo de dentro y lo de fuera. Dos personas, con toda su piel, con sus terminaciones nerviosas, con sus ojos, su olfato, su gusto y su oído. Con su manera de sentirse hombre o mujer, sus miedos, valores, expectativas, afectos y deseos. Esto es aplicable a todas las relaciones eróticas, se vivan en pareja o no, con una persona de sexo diferente o con una persona del mismo sexo.

Ser mujer o ser hombre es poder mostrarte cómo eres. Se trata de aprender a conocernos, a aceptarnos y a expresarnos para ser felices. Aprender de la experiencia,

de los errores, buscar información, desarrollar nuestra capacidad crítica y tomar decisiones libremente.

Para concluir: Las personas vamos construyendo nuestra identidad sexuada, día a día con vivencias de deseo, de vinculación afectiva hacia otra persona, de amor, enamoramiento, admiración mutua, seducción, ternura, búsqueda del placer, de intimidad con la otra persona, de la felicidad que se experimenta junto a ella, al respeto y estima que desencadena, a la entrega, al entendimiento mutuo.....

Hay tres cuestiones que es fundamental tener en cuenta:

A.- No es lo mismo órganos sexuales que órganos genitales.

Ya que todo el cuerpo es sexuado, órganos sexuales son todos. Las relaciones eróticas se dan y reciben con todo el cuerpo.

Nuestro mayor órgano sexual es la piel nuestra cubierta de varios metros cuadrados, llena de terminaciones sensibles, pliegues, recovecos, salientes y entrantes. Decía Paul Valerie "la piel lo más profundo de mi cuerpo". Además del tacto (dar y recibir caricias) entran en juego todos los sentidos: vista, oído, olfato y gusto. Por educación, por cultura en general, las mujeres tienen una sensualidad globalizada y los hombres genitalizada (Woody Allen: "El cerebro es mi segundo órgano favorito".)

La sexualidad no se reduce a los genitales, pero los genitales tampoco se reducen sólo al pene y la vagina. Los órganos genitales incluyen pene, escroto, vulva, clítoris y alrededores; participan en la erótica, son muy sensibles y tienen importancia para la reproducción heterosexual.

B.- No es lo mismo relaciones eróticas que relaciones coitales.

Las relaciones eróticas son muy variadas, con ellas se busca el placer. Tiene que ver con cómo cada cual expresa su sexualidad: cogerse de la mano, abrazarse,

acariciarse, masturbarse, besarse por todo el cuerpo, masajes, miradas, lamerse, succionar, son maneras de relacionarse, que forman parte de la erótica y pueden ser muy placenteras.

Las relaciones coitales son una de las formas en que se expresa la erótica, mediante la "penetración", del pene en la vagina. Hace referencia a relaciones de pareja heterosexual.

C.- No es lo mismo placer que orgasmo.

Las relaciones eróticas buscan el gozar, disfrutar, el placer y sentirse por momentos felices. En una relación erótica, no es el orgasmo el momento que te hace sentir mejor, que te da más satisfacción.

Placeres hay antes, durante y después del orgasmo. Son muy variados, no siempre se disfruta de la misma manera, ni las mismas prácticas se viven de igual modo.

El orgasmo es un momento de gran intensidad de placer. No significa que sea el de "máximo placer". Es una parte importante pero no es todo.

Eróticas: Comportamientos

Son las distintas maneras de expresarnos como sexuados. La erótica comienza en los deseos. Es difícil disfrutar con algo que no se desea.

La erótica tiene que ver:

- Con las fantasías tanto íntimas como compartidas. Los hombres y las mujeres tienen una gran capacidad para imaginarse hechos, situaciones, experiencias. **Las fantasías son imágenes, con una extraordinaria capacidad plástica y alto poder erótico, su utilidad es aumentar la excitación.**

A veces las fantasías se funden con los deseos, otras sólo se imaginan, sin

intención de hacerlas realidad. Determinadas conductas, sólo se pueden vivir en la fantasía, otras fantasías si se materializan se destrazan.

- Con las conductas de masturbación, o caricias con las que una mujer o un hombre, busca conocer su cuerpo, autoestimularse y el placer.
- Si es compartida son muchas las maneras de encontrar placeres: las caricias, el cuerpo, las miradas, las palabras, los gestos, las manos, la boca, la música, el tocarse, olerse, saborearse, el estar juntos, los genitales, la piel, la luz, el coito, masajes, baños, sexo oral, juegos, sensibilización corporal, etc. Cuando las eróticas son compartidas, necesitan ser compatibles. Todo está permitido si voluntariamente lo deciden las dos personas. No tiene por qué haber límites. La libertad de uno/a termina donde empieza la libertad del otro/a. El límite está en el respeto por la libertad de elección del otro/a. Si una persona no desea realizar una conducta, debe ser siempre respetada. Si se acaban forzando los deseos, dejan de serlo. La pareja podrá ser el terreno de las cesiones, no de obligaciones.

Las parejas practican relaciones eróticas para disfrutar, además es una forma íntima y sincera de comunicarse que se desean, se valoran, se estiman, se quieren, y de decir te deseo, me gustas, te quiero, con el lenguaje del cuerpo. Dejando al cuerpo que hable.

Necesitamos para disfrutar:

- **Información para aprender a conocernos y aceptarnos, para saber cómo funcionamos.**

Aprender cómo funciona el aparato reproductor y cómo se produce la fecundación, aprender la fisiología del placer, a despertar la sensibilidad de la piel, a descubrir los pliegues donde el placer puede tomar asiento. También necesitamos conocer la importancia del tacto y de los sentidos, la diferencia entre el orgasmo y los placeres, la importancia del clítoris y los cambios que se producen en el cuerpo con la

excitación sexual. Porque sólo se disfruta si se saben evitar consecuencias no deseadas como embarazos a destiempo, infecciones y otros "malos rollos".

- **Abandonarse a la relación.**

Nuestro cuerpo y nuestra mente es preciso que estén centrados en lo que se hace y se siente participando activamente en la mutua satisfacción, a veces centrado/a en dar, otras centrado/a en recibir. No tener prisa, tomarlo como un juego.

- **Creatividad e imaginación.**

Son condimentos esenciales en la relación erótica, rompen la monotonía y la rutina. Se mantiene el enigma y la capacidad de sorpresa.

- **No fijarse metas.**

Descubrir placeres. Las relaciones eróticas son para disfrutarlas. No son una competición, no hay diplomas, ni se trata de batir récords. Es mejor la calidad que la cantidad. Lo importante es "cómo se vive lo que se hace". No todos los días salen bien las cosas. Si coincidimos ¡Enhorabuena!, si no coincidimos lo sentimos. No hay por qué fingir, ni hacer teatro. A veces no hay orgasmos, otras hay eyaculaciones precipitadas. No son incompatibles los "fallos" con el disfrute de todo lo demás. Todo hombre y toda mujer son con todo su cuerpo, sus emociones y sentimientos. Las relaciones auténticas se tienen con personas auténticas. Esto significa que el temor, los pudores o los nervios están permitidos y necesitamos expresarlos, verbalizarlos. Si nos mostramos como somos, nos pondremos en situación de poder disfrutar de lo que hacemos. Las relaciones eróticas pertenecen al terreno de lo íntimo, ahí se caen todas las barreras, la comunicación de la piel puede ser la más auténtica.

Factores que aumentan la excitación sexual y el placer:

- **Desear, estar predispuesta/o a disfrutar.** Es excitante desear y sentirse deseado/a: Descubrir el deseo en el otro/a y participar de manera activa e igualitaria.

- **Ser amable, pedir, demostrarle lo que representa para ti.** La aceptación del otro/a aumenta el deseo sexual en los dos y la excitación.
- **El afecto y la ternura son tranquilizadores.** Si hay estabilidad afectiva hay mayor seguridad. Cuando tenemos certeza de ser aceptados y valorados hay más posibilidades de abandono. Es más importante la actitud amable, tierna, afectuosa, comprensiva, abierta que la técnica más sofisticada.
- **La valoración de uno/a mismo/a, la propia confianza y, la autoestima aumentan el placer,** se superan mejor las dificultades y se irradia tranquilidad y confianza.
- **Es imprescindible hablar en los encuentros, expresar necesidades, preferencias, gustos, miedos, dudas, deseos.** Todas las cosas se hacen por primera vez, si no se es capaz de hablar de las caricias, resultará complicado hacerlo con otras prácticas. Nadie puede adivinar nuestro pensamiento, es necesario verbalizar nuestros deseos y nuestros miedos. Cada persona tiene sus propias peculiaridades, las conductas eróticas se aprenden con la práctica.
- **La creatividad y la imaginación son unos recursos de excitación y placer.** En ocasiones puede ser útil emplear juguetes eróticos, sedas, claveles, plumas.... así como otros materiales excitantes: fotos, revistas, textos, películas. Vivimos en una sociedad de símbolos, el símbolo erótico tiene un alto poder excitante.

Cada persona expresa su propia erótica que es peculiar y cambiante, adecuada a sus circunstancias personales y a su forma de vivirse como sexuado. En la erótica de cada persona entran en juego muchos factores: valores, creencias, religión forma de pensar y entender las relaciones eróticas.

No hay dos eróticas iguales, se trata de que cada cual encuentre la suya y sea el resultado de coherencias personales: "**Sentir que lo que se hace es realmente lo que deseas hacer**" es la clave para disfrutar.

Seguridad para disfrutar

Las relaciones eróticas implican contacto y esto puede favorecer que virus, bacterias y otros gérmenes pasen de un organismo a otro.

Todos los hombres y mujeres de cualquier edad saben que si hay coito vaginal, hay posibilidades de embarazo, no obstante, en muchas ocasiones no desea que esto ocurra y por tanto no es posible relajarse y disfrutar con esta práctica sin protección.

Todos los cuerpos de hombres y mujeres están preparados para dar y recibir placer, compartir afectos y reproducirse. El hecho de que hombres y mujeres puedan reproducirse es un valor. Es una opción libre y personal. Hay que tener en cuenta que en la actualidad, hombres y mujeres tienen muchos encuentros eróticos en su biografía y sólo 1 o 2 hijos por pareja.

Por otro lado todos/as saben que si hay contacto entre mucosas: bucal, anal, vaginal y del pene se puede adquirir ó transmitir E.T.S., incluido el SIDA. Por ejemplo el VIH, que provoca el SIDA, puede transmitirse por: un coito vaginal o anal y por prácticas buco-genitales no protegidas con preservativo (también de madre a hijo por el cordón umbilical y la lactancia) y por compartir jeringuillas u objetos punzantes contaminados con sangre. No se transmite por acariciar, besar o compartir con la persona infectada las actividades de la vida cotidiana.

Si hay deseo, hay coherencia con los valores y modos de pensar, puedes mostrarte cómo eres sin temor al rechazo y si se trata de disfrutar hay al menos dos alternativas: **A. Relaciones eróticas aconceptivas (sin coito vaginal):**

De todas las eróticas, la única que puede provocar embarazos es el coito vaginal, si se prescinde de esta práctica, no se prescinde de su cuerpo, ni de sus valores, ni de sus afectos, ni de sus placeres.

Se prescinde del coito y del miedo al embarazo.

Probablemente aporte más tranquilidad, más capacidad de percibir todo tipo de sensaciones y seguro que más placer.

La naturaleza ya se encargó de separar el placer y la reproducción. Es decir, que no fuera preciso el coito para disfrutar. Con la estimulación del clítoris (hay muchas mujeres que obtienen más placer y orgasmos que con la penetración). Si se trata de disfrutar, el coito no es imprescindible ni para hombres, ni para mujeres.

Si además del embarazo queremos eliminar la posibilidad de contagio del SIDA y otras enfermedades, también tenemos que suprimir el sexo oral o la penetración anal o utilizar preservativo con el que eliminamos el embarazo y el contagio de enfermedades.

Usar métodos anticonceptivos:

Hablar de anticonceptivos es hablar de coito vaginal y, excepto el preservativo y la abstinencia, el resto solamente nos protegen del embarazo y no evitan el contagio de enfermedades de transmisión sexual.

Necesitas información, desarrollo de destrezas, entrenamiento y mostrarte cómo eres y no como crees que esperan que seas. Puede resultar más sencillo hablar de métodos anticonceptivos con tu pareja paseando que ya estando desnudos y en la cama.

Para informarte de anticonceptivos existen muchos manuales y folletos. Métodos anticonceptivos hay muchos. Lo importante es elegir uno que sea eficaz para lo que propones, que sea aceptado conscientemente por la pareja. Que sepáis como funciona, qué fallos puede tener y qué se puede hacer en estos casos. A continuación se describen dos métodos con frecuencia utilizados por jóvenes: preservativo y píldora.

Fantasías Sexuales

Hombres y mujeres son distintos en relación a sus fantasías. En los hombres, estas van asociadas con frecuencia a la masturbación y se presentan con mucha más abundancia que en las mujeres. Como los hombres tienen más desarrollado el aspecto visual del cerebro, tienden a elaborar imágenes gráficas del cuerpo femenino o a pensar que la mujer lo está observando y admirando. También evocan situaciones en que la están seduciendo y, con frecuencia, que ella está siendo seducida por él. Para el hombre el proceso de la fantasía es básicamente genital y se acompaña de imágenes visuales explícitas.

Por su parte, la mujer cuyo cerebro es privilegiado en el área del lenguaje, suele fantasear menos gráficamente en general. Las que lo hacen no se centran necesariamente en los genitales y tienden a construirse historias romántico / eróticas cargadas de emociones. Pueden incorporar, asimismo, recuerdos olfativos y sonoros.

Los beneficios de las fantasías.

Las fantasías estimulan el deseo sexual, prolongan la excitación, intensifican la experiencia sexual, desencadenan orgasmos y preservan los recuerdos. A medida que la vida cotidiana va imponiendo la rutina, los momentos de excitación no asoman tan espontáneamente como al principio de la relación. Las fantasías, en este caso, pueden contribuir a la anticipación de la excitación.

Cuando hay problemas... Como mejorar las relaciones sexuales

La sexualidad humana trasciende el hecho fisiológico ya que está muy influida por otros factores como los sociales, afectivos y emocionales.

Existe un alto índice de disfunción sexual femenina en comparación con los hombres. La mujer actualmente desempeña varios roles a la vez ya que a menudo

trabaja dentro y fuera de casa y esto favorece los estados de estrés, fatiga y depresión. La depresión, además suele reducir la apetencia sexual tanto en hombres como en mujeres y estas sufren depresiones dos veces más que los hombres. Es muy habitual que lleguen a considerar la actividad sexual como una tarea más a cumplir. Por eso no es de extrañar que en un estudio norteamericano un 35% de las mujeres muestren desinterés por el sexo.

El funcionamiento sexual de la mujer está muy influido por su entorno social y su estado físico. Como dato característico en la mujer, y a diferencia del hombre, sus necesidades sexuales, así como su satisfacción en general dependen de modo bastante predecible de la calidad de la relación con su compañero o de cómo ella la perciben. Las mujeres pueden declarar que poseen una buena vida sexual, si consideran que su relación es estrecha y estable, aun cuando el sexo no sea objetivamente ni muy frecuente ni muy gratificante.

La multiplicidad de roles que una mujer de hoy tiene que desempeñar, gracias en parte a los logros debidos a la lucha por la igualdad, los cuales, irónicamente han acarreado la dudosa victoria de la doble jornada, en lugar de procurarle a la mujer mejores condiciones laborales y domésticas, no facilita el respeto al tiempo libre en el que ella podría sentirse como un ser más sensual y en menor medida madre y trabajadora.

Las disfunciones sexuales

La mayoría de los investigadores coinciden en identificar tres fases de la respuesta sexual que pueden presentar problemas:

1. Deseo.
2. Excitación.
3. Orgasmo.

Existen seis diagnósticos que corresponden a las disfunciones sexuales femeninas.

Categorías de disfunciones sexuales

Tipo de trastorno Mujer Hombre

Deseo	Deseo sexual hipoactivo	Deseo sexual hipoactivo
	Aversión sexual	Aversión sexual
Excitación	Trastorno de la excitación sexual	Trastorno de la erección
Orgasmo	Trastorno orgásmico	Trastorno orgásmico
		Eyacuación precoz
Dolor	Dispareunia	Dispareunia
	Vaginismo	

1. El deseo La noción de deseo representa una traducción reciente de lo que para Freud era la libido. Para Freud esta era una motivación endógena que requería una liberación. Si ésta no tenía fuerza, se sospechaba que existía una enfermedad. Actualmente, a raíz de diversos estudios se cree más bien que el deseo es la resultante de una compleja interacción de fuerzas biológicas (neuroendocrinas), psicológicas (lo afectivo, las creencias), sociales (la relación de pareja) y culturales (la educación religiosa). Actualmente, términos peyorativos como “frigidez” o “impotencia” se han sustituido por Deseo sexual hipoactivo.

Para diagnosticar la falta de deseo se requiere el juicio de un clínico ya que el criterio de frecuencia de la conducta sexual puede inducir a error. Una persona puede ser sexualmente activa, por ejemplo, realizar el coito dos veces a la semana a petición de la pareja y aun así no sentir apetencia ni tener interés por el sexo. La conducta sexual puede ser el resultado de presión, obligación o incluso coacción. Tampoco el uso de fantasías sexuales es un marcador muy fiable para diagnosticar el deseo sexual hipoactivo.

Es sabido que el hombre, más que la mujer, tiende a mostrar mayor frecuencia de fantasías e imágenes sexuales. También suelen desear mayor variación sexual y están más dispuestos a desarrollar prácticas orales y genitales y a probar distintas posturas. Quizá el modo más fiable de determinar el grado de trastorno del deseo sexual sería observar la actitud de una persona ante el sexo. Algunos investigadores incluso han identificado tres actitudes afectivas distintas:

-neutralidad: es la actitud indiferente en que la persona declara que podría vivir perfectamente sin sexo. Se muestra absolutamente neutra al respecto y no le tiene ni aversión ni afición. Tampoco acudiría a ver un profesional para consultar por esa razón.

- culpabilidad: la persona se siente mal y deprimida. Como resultado de la habitual discrepancia con la pareja en la necesidad de tener relaciones sexuales acude al profesional a instancias de ella. A veces el malestar es debido a que siente que sus necesidades no son “normales.” Este es el caso ilustrado en la película Annie Hall de Woody Allen en la que la pareja está hablando con sus respectivos psicólogos. Aunque coinciden en la frecuencia absoluta de sus relaciones, ella comenta:” Siempre estamos teniendo sexo” y él: “Casi nunca hacemos sexo”.

- aversión: la actitud es temerosa y despierta necesidad de evitar la actividad sexual. Si la evitación de la práctica sexual es muy extrema, el diagnóstico es Trastorno por aversión al sexo. Este trastorno es el final de un continuo en el que el deseo sexual

hipoactivo estaría caracterizado por depresión y falta de iniciativa y la aversión al sexo presentaría más características fóbicas y ansiosas.

2. La excitación

La excitación sexual consiste en los cambios fisiológicos, cognitivos y afectivos que conducen a la actividad sexual. En el ámbito fisiológico, en la mujer, ésta se evidencia por el vaso congestión de la zona pélvica, lubricación vaginal, hinchazón de los genitales externos, estrechamiento del tercio exterior del canal vaginal, alargamiento y ensanchamiento de los dos tercios interiores de la vagina y tumescencia de los senos. Los componentes cognitivos y afectivos de la excitación sexual son más sutiles y se plasman en una focalización de la atención en el estímulo erótico, fantasías y señales sexuales. La actitud asociada es la sensación subjetiva de excitación sexual y, en algunas personas un estado de ansiedad y urgencia.

La diferencia entre el trastorno del deseo y el trastorno de la excitación sexual puede ser un poco difícil de determinar, pero habitualmente se podría decir que en este último la persona se aproxima a la actividad sexual con ganas, pero no es capaz de mantener su estado de excitación hasta el punto que desearía (lubricación adecuada)

En contraste con el trastorno del deseo, en el trastorno de la excitación sexual la activación fisiológica se inicia pero se interrumpe prematuramente o es incompleta. A diferencia del hombre, la mujer muestra una actitud más resignada ante la falta de excitación. Los hombres desarrollan sentimientos mucho más negativos y dramáticos ante la falta de erección. Esto se debe, probablemente a que la mujer tradicionalmente ha sido poco reivindicativa de su placer sexual por motivos culturales y por eso tiende a mostrarse más adaptada a su problema. Quizá ésta sea la razón por la que no se ha dedicado demasiada atención a este trastorno femenino.

Trastorno de la erección. En el hombre, el trastorno de la excitación se experimenta con una incapacidad parcial o total de lograr o de mantener una erección suficiente para la introducción del pene en la vagina. También se puede percibir una dificultad para sentir el placer y la excitación. Esta situación puede ser de siempre o situacional o circunstancial. La mayoría de los hombres con este problema exhiben una erección parcial, en la que el pene está demasiado flácido como para penetrar. Sin embargo, estos mismos hombres, muchas veces sí logran una erección completa durante la fase REM del sueño, es decir, cuando sueñan, o con la masturbación.

Hay que tener presente que la disfunción eréctil puede ocurrirle al 50% de los hombres en algún momento a lo largo de su vida.

Las causas de la disfunción eréctil pueden ser de tipo orgánico o psicológico. Pero la realidad de los hechos es que este trastorno implica una interacción de influencias biológicas, psicológicas y sociales en la mayoría de los casos.

Causas orgánicas:

- Hormonales.
- Vasculares.
- Neurológicas.
- Abuso de alcohol.
- Efectos secundarios de fármacos.

Causas psicológicas.

- Ansiedad.
- Depresión.
- Estrés.
- Ansiedad por “quedar bien“.
- Rabia.
- Factores de relación.

3. El orgasmo

Esta dificultad es la más frecuente entre las mujeres. Consiste en la demora o no consecución del orgasmo a pesar de disfrutar de un nivel de excitación normal. Es importante resaltar que muchas mujeres no experimentan orgasmo en todas las relaciones coitales. El hecho de no tener orgasmo mediante la penetración exclusivamente no indica que exista una disfunción orgásmica. Esta es una idea que hay que enfatizar porque puede ser el origen de expectativas no realistas en muchas mujeres, lo cual puede provocar frustración y malestar. Es frecuente que la mujer no sienta que la introducción del pene en la vagina le produzca la excitación suficiente para obtener el orgasmo. En una gran proporción de mujeres hace falta una estimulación adicional.

Otra idea que puede inducir decepción por expectativas no realistas es la posibilidad de orgasmos múltiples. Algunos estudios informan que solo el 14% de las mujeres estudiadas pueden tener orgasmos múltiples y aun así en algunas ocasiones. La dificultad orgásmica puede ser de siempre o primaria, o situacional o secundaria.

También puede ser que la mujer obtenga orgasmos mediante masturbación y no con el coito. Existe evidencia de que el consumo de alcohol y otras drogas interfiere el funcionamiento orgásmico. Se sabe que las altas concentraciones de alcohol en plasma producen demora en el orgasmo y disminución de la intensidad. Un estudio comparativo entre mujeres anorgásmicas primarias y secundarias halló que las secundarias estaban mucho más insatisfechas con su relación de pareja que las del otro grupo.

En el hombre.

- El orgasmo inhibido. La anorgasmia en el hombre se refiere a la incapacidad de lograr el orgasmo a pesar de tener un adecuado nivel de excitación. Le es imposible eyacular con su pareja, aunque sí tiene erección. Sin embargo sí le es posible eyacular

por medio de la masturbación o durante el sueño. La frecuencia de esta disfunción es bastante baja.

- La eyaculación precoz. Los hombres describen el problema diciendo que terminaron “demasiado rápido“. En algunas ocasiones, incluso antes de penetrar a su pareja. En otros casos, el hombre eyacula poco después de la penetración. La definición más precisa del problema sería: “el hombre no es capaz de controlar su eyaculación estando dentro de la vagina durante el tiempo suficiente para satisfacer a su pareja”.

4. El dolor o dispareunia.

Las disfunciones relacionadas con el dolor se refieren al malestar que puede tener lugar antes, durante o después del coito, aunque lo más habitual es que ocurra durante el coito. Igual que las otras disfunciones pueden ser, por una parte, adquirida o situacional. La dispareunia no solo provoca incomodidad y malestar inmediato sino que favorece que la mujer desarrolle otras disfunciones como el vaginismo, que más adelante comentaremos, y, por descontado, trastornos secundarios del deseo, excitación y orgasmo.

Cuando se presenta dolor relacionado con la actividad sexual se requiere, más que en ninguna otra disfunción, descartar patología orgánica ya que existen innumerables factores físicos que pueden provocar dolor en la penetración. Por otra parte puede suceder en no pocas ocasiones que una mujer esté utilizando la molestia física para evitar relaciones coitales no deseadas en el matrimonio. Por tanto cabe la posibilidad de que en muchas ocasiones las causas puedan ser mixtas. Si bien se sabe que el 27% de mujeres dice haber tenido dispareunia en algún momento de su vida, también es cierto que sólo el 3% llega con este problema a la consulta de los sexólogos. Suele plantearse con preferencia a los médicos de cabecera y se sabe que el coito doloroso es la consulta sexual más frecuente que reciben los ginecólogos y obstetras.

Una vez descartadas todas las posibles causas médicas del dolor, entre las psicológicas se encuentran la ansiedad, miedo y depresión así como las creencias religiosas represivas, la baja autoestima y una mala percepción de la imagen corporal. En cuanto a los aspectos asociados a la relación de pareja, se han observado: hostilidad hacia el compañero, bajo nivel de comunicación y falta de confianza. Además, esta patología se da en parejas en las que el hombre es poco decidido, sensible y acomodaticio.

Por último, cabe comentar que siempre que se presente un dolor genital cuyas causas médicas estén descartadas, habría que indagar sobre posibles abusos o traumas sexuales en la historia de la paciente.

- El vaginismo. El vaginismo se define como un espasmo involuntario de los músculos pélvicos localizados en el tercio externo de la vagina. Estos espasmos son recurrentes e impiden la penetración. Suelen iniciarse anticipándose a la penetración de modo que cuando se intenta introducir el pene, la sensación es que hay una “pared”. Este espasmo se puede dar igualmente en la autoexploración e incluso puede impedir la introducción de tampones y la exploración ginecológica.

La mujer se siente frustrada por no tener ningún tipo de control sobre la situación. Su malestar puede incrementarse si su capacidad de excitación sexual es correcta, como es habitual. En un estudio sobre 30 mujeres con vaginismo, el 56% eran orgásmicas con estimulación manual, 41% lo eran en sueños, y 28% con masturbación.

Es conveniente comentar esta información con las pacientes ya que este tipo de disfunción suele favorecer sentimientos de autocrítica al poner en cuestión su función de mujer y madre potencial. La frecuencia de este trastorno es alta. Se estima que afecta a entre un 5% y un 42% de las pacientes que acuden a la consulta del sexólogo. A este porcentaje habría que añadir un número no desdeñable de mujeres

con vaginismo que se dirigen a clínicas de fertilidad por la imposibilidad de consumar el matrimonio y concebir.

Por tanto puede decirse que el trastorno es relativamente frecuente. No se ven prácticamente casos de vaginismo de toda la vida en Estados Unidos y Europa occidental, pero se dan mucho más en Irlanda, Europa del Este y América latina.

Las causas físicas del vaginismo deben ser estudiadas con atención ya que pueden contribuir al problema aunque ya estén resueltas. En un estudio con 76 mujeres con vaginismo, se halló evidencia de causas médicas asociadas en 24 pacientes. Estos factores, aunque no son la causa directa del vaginismo sí lo son de modo indirecto mediante un proceso psicológico de aprendizaje llamado condicionamiento clásico.

Este mecanismo explica cómo una mujer después de experimentar dolor en los intentos iniciales de practicar el coito desarrolla una reacción auto protectora natural de contracción de los músculos. Con el tiempo, las señales asociadas a la penetración, como por ejemplo, el compañero cuando se desnuda o el pensamiento de tener relaciones sexuales producen también, por sí mismas, la misma reacción de espasmo.

Este aprendizaje es similar al que ocurre en una situación fóbica. La reacción de temor se refuerza y recrudece si se evita sistemáticamente la aproximación, como suele suceder.

Ahora bien, no es siempre este el origen del vaginismo. Se han detectado otras causas psicosociales tales como una fuerte influencia religiosa, presencia de un compañero disfuncional, trauma sexual en el pasado y conflictos sobre la orientación sexual. También se ha observado en algunos casos la imposibilidad de asumir el rol de adulta, miedo al embarazo, contagio de una enfermedad de transmisión sexual o al

daño físico en el coito. Algunos estudios informan que un alto porcentaje de mujeres con vaginismo dice haber tenido padres autoritarios, violentos y tiránicos.

Hay que encontrar soluciones

Cuando las parejas presentan insatisfacción en su vida sexual, muchas veces ésta es debida a ciertos prejuicios sobre lo que “debería” ser una vida sexual adecuada. En no pocas ocasiones, el trabajo de los terapeutas consiste, en primer lugar, ayudar a aclarar conceptos. Con esto, la tarea ya estará iniciada. Ciertas ideas preconcebidas suelen estar presentes en las parejas con disfunciones:

- Tienen una definición demasiado focalizada sobre el sexo. Por ejemplo, pensar que el sexo es equivalente a coito. O creen que el éxito en el sexo es hacer bien “el trabajo”.
- Poseen ideas estereotipadas sobre el papel de la mujer y del hombre en la relación sexual.
- No consideran suficientemente los ingredientes que conducen a desear tener una relación sexual como son, el momento favorable, factores obstaculizadores, etc.
- Tienen a evitar el contacto sexual.

Cómo Mejorar las relaciones sexuales

Es muy raro el caso de la pareja que nunca discute pero si eres capaz de detectar los **problemas de pareja** antes de que sucedan tendrás muchas más posibilidades de enfrentar la tormenta.

Lo ideal es que la pareja discuta acerca de algunos aspectos básicos, dinero, sexualidad, hijos, antes de decidirse a comenzar una vida juntos, aunque esto no asegura que no vendrán nuevos **problemas en la relación**.

Todas las parejas enfrentan problemas y son aquellas que han aprendido a manejarlos las que experimentan una relación alegre y enriquecedora.

Se trata de seguir adelante, enfrentar los problemas y aprender a maniobrar a través de la complejidad de la vida en las **relaciones de pareja**. Esto se aprende leyendo libros de autoayuda, asistiendo a seminarios, leyendo artículos en la Web, consiguiendo consejos, observando otras parejas que han tenido éxito o simplemente por prueba y error.

Conflictos de pareja comunes y la manera de resolverlos:

Problema de pareja: Comunicación Todos los conflictos se derivan de la falta de habilidad para la comunicación. No te puedes comunicar mientras revisas tu email o ves televisión.

Estrategias para resolver el problema

- Tiempo. Apaga el móvil, lleva a los niños a dormir y deja que el contestador reciba las llamadas.
- Establece algunas reglas: por ejemplo que ninguno de los dos interrumpirá al otro mientras está hablando y prohibir expresiones como “tú siempre...” o “tú nunca...”.
- Recuerda que una gran parte de la comunicación es escuchar así que asegúrate de que tu lenguaje corporal refleje lo que dices. Esto significa no dibujar, mirar el reloj, morderse las uñas, etc. Asiente para que la otra persona sepa que estas entendiendo el mensaje que te quiere transmitir.

Problema de pareja: Vida sexual

Incluso los compañeros que se aman pueden ser sexualmente incompatibles. Además de este problema, tanto hombres como mujeres generalmente adolecen de la educación sexual apropiada y de comprender su propia sexualidad.

El sexo acerca a la pareja, libera hormonas que ayudan al cuerpo tanto físicamente como psicológicamente y mantiene la química del cuerpo saludable.

Estrategias para resolver el problema

- **Planear.** Establece una cita, no necesariamente en la noche cuando los dos están cansados. Quizás durante la siesta del bebe o algo rápido antes de ir a trabajar. También puedes pedirle a tus padres que cuiden de tus hijos los viernes por la noche. Un cambio también ayuda mucho, existe otros lugares aparte de la habitación, se trata de ser creativos.
- **Aprende que le gusta a tu pareja y comunícale que te gusta a ti.** ¿Qué es lo que ambos encuentran de verdad sexy? La respuesta te puede sorprender.
- Si sus problemas sexuales no pueden ser resueltos por ustedes mismos lo recomendable es acudir a un terapeuta calificado que puede ayudarlos a comprender y resolver los problemas.

Terapia de Pareja

Es una herramienta actualmente fascinante para mejorar el distanciamiento emocional, producto del exceso de trabajo, estrés, diferencia de edades, diferencia de horarios, profesiones, infidelidad, celos, conflictos de comunicación, manejo de espacios, manejo de actividades, disfunciones sexuales, reparar el dolor, las heridas, la rabia, el rencor y la culpa.

Enseña nuevas estrategias y herramientas para que puedan volver a disfrutar y seguir creciendo en su relación de pareja y restaurar la relación.

Terapia sexual

Si bien con el paso de los años la pasión ya no es la misma que la del principio. Las personas se enamoran de la fantasía del amor, la pasión del comienzo y la vibración de la primera etapa de la seducción y la conquista. Esto no es hasta que la muerte nos separe que sea igual que al principio, es una actividad que se transforma y se pretende que sea perdurable.

Recuerde que el primer órgano sexual es el cerebro y si la pareja está llena de resentimientos rabias rencores y culpas lo primero que se deteriora es el deseo sexual. No es la cantidad es la calidad con que se fusiona amor -deseo –sexo.

Es clave entender que la sexualidad se ve bastante afectada por el estrés, el cansancio, el distanciamiento afectivo, la falta de comunicación, la rutina, la desconexión, situaciones diversas como la falta de privacidad el tiempo, la hora, el espacio, el cuerpo descansado para la actividad sexual en el caso de las mujeres, en el caso de los hombres lo toman el sexo como una actividad de relajación tener a los hijos durmiendo en la cama, es un peligro para el niño y la pareja.

Una pareja estable no tiene por qué aburrirse en la cama o caer en la rutina. Es responsabilidad de ambos construir una sexualidad satisfactoria, donde no es necesario que sean súper atletas ni que se disfracen, ni hacer la megaultraposición que leyeron en un libro tántrico... Se trata más bien de encontrarse y disfrutar juntos, a su manera, no a la que dicen los demás que deben disfrutar.

Ahora, si disfrutan de lo lúdico, bienvenido sea todo lo que aporte a la relación y sea placentero para ambos. Salir de la rutina aviva el deseo y en eso debemos atrevernos a explorar y a aprender constantemente nuevas cosas, es importante redescubrir nuestra pareja, pues siempre hay algo nuevo que podemos conocer del otro y que puede sorprendernos.

En este sentido, la terapia de pareja no sólo puede ayudar en situaciones donde existen disfunciones sexuales (eyaculación precoz, disfunción eréctil, vaginismo, frigidez, anorgasmia, etc.), sino también puede ser un espacio donde conversar sobre las necesidades de cada uno, construir nuevas formas de relacionarse en este ámbito, cómo disminuir las cosas que nos *“matan las pasiones”* y avivar aquellas que las encienden.

Hoy en día muchas parejas consultan pues no están satisfechas con la frecuencia con la cual tienen relaciones, la duración o calidad de ellas y con el deseo. Ya quedó atrás eso de que *“a las mujeres les dolía la cabeza y el hombre siempre quería sexo”*, hoy muchas parejas se sienten complicadas pues no existe deseo o es muy bajo, sobretodo se ha observado un aumento en los hombres con esta dificultad, la cual también es un tema a abordar.

Es clave entender que la sexualidad se ve bastante afectada por el estrés, el cansancio, el distanciamiento afectivo, la falta de comunicación, hijos durmiendo en la cama.

La falta de adaptación a las costumbres del otro, sensación de injusticia y desequilibrio en la distribución de tareas domésticas, el manejo del dinero, el uso de los espacios, el respeto por los tiempos personales, las tomas de decisiones (individuales o en conjunto), la rutina o monotonía en el diario vivir, la idealización del otro al momento de convivir con él o ella, entre otras dificultades pueden surgir y llegar a peleas o conflictos complejos que hagan difícil de tolerar la vida en común. La sexualidad se ve afectada con la terapia en parejas sale de su bloqueo y vuelve a fluir.

Ejercitar el músculo pubococcígeo (PC).

El músculo pubococcígeo está directamente relacionado con la duración y profundidad de los orgasmos. Es conveniente mantener este músculo en forma de

forma constante. El ejercicio se puede hacer en todas partes, trabajo, una conferencia, en la clase, o en una cena. Tener en forma este músculo no solo favorece a la mujer, que logra tener una mayor respuesta al placer, sino que incrementa la estimulación del hombre si se contrae durante el coito. La contracción del músculo provoca la sensación de “abrazar” el pene. Si el hombre lo hace, la mujer puede tener sensaciones de presión en el interior de la vagina y, a veces, en el Punto G.

Para localizar el músculo y ejercitarlo:

- En el momento de orinar, parar el flujo de la orina a la mitad. El músculo que se contrae cuando se interrumpe la orina es el músculo PC.
- Contraer el músculo y contar hasta 5. Repetir diez veces.
- Apretar y soltar diez veces deprisa. Repetir tres veces.
- Apretar y esperar todo lo que se pueda.
- En la mujer, estrechar mientras se coloca el dedo dentro del canal vaginal.

El masaje erótico

Como su nombre indica, no es un masaje terapéutico, a pesar de que puede tener cualidades terapéuticas. Su objetivo no es la terapia muscular. Dar o recibir un masaje erótico puede ser una de las formas más gratificantes de precalentamiento. También es una técnica que toma su tiempo. Por eso no es muy aconsejable si se anda corto de tiempo.

Para empezar, hay que asegurarse de que ambos se encuentren cómodos y relajados. Aunque no van a estar relajados durante mucho tiempo, sí conviene empezar relajados. El objetivo del masaje es la excitación, pero la idea es sentir todas las sensaciones de comienzo a fin.

- Tratar de evitar, por lo menos al principio, las zonas erógenas típicas. Hacer que todo el cuerpo del compañero sea una zona erógena. Acariciar lugares que nunca se tocaron antes con intención sexual.
- Variar el toque. Empezar con un roce suave con el dedo, para después cambiar por una caricia fuerte hasta llegar a arañar con las uñas.
- Utilizar todas las herramientas posibles del propio cuerpo. La lengua, el aliento o el pelo. Las sensaciones más placenteras para el compañero serán las que menos espera.
- Hacerlo al azar. No es necesario cubrir el área A, después el área B y después la C de forma estructurada. No olvidar que lo inesperado es lo que produce el placer.
- Usar la regla de oro. Haz a tu compañero lo que crees que te gustaría a ti.

Consejos para los padres

Antes de nacer los niños la privacidad sexual era posible en todas partes. Mantener un nivel de intimidad intacto cuando los niños están por la casa es todo un desafío para los padres de niños pequeños. Es muy recomendable construir un cerco protector para rodear el terreno dónde el juego sexual es posible. Estas son las recomendaciones:

- Poner un pestillo en la puerta de la habitación. Cuánto antes los niños aprendan a respetar la privacidad de los padres, mejor.
- Utilizar algo que emita un ruido blanco. Un humidificador, un ventilador o una radio que se pueda poner cerca de la puerta.
- Reservarse un espacio privado cerrado con llave para guardar todo lo que no se desee que vean los niños. El diafragma, los preservativos, el lubricante, y todo lo demás.
- Tener ropa de dormir que no sea del tipo papá / mamá. Para sustituir el pijama de franela cuando convenga

- Contratar una niñera confiable. Que esté dispuesta a llevar a los niños a ver el Festival Disney cuando los papás quieran quedarse jugando en casa.
- Tener un presupuesto extra destinado a una noche de hotel. O un fin de semana sin niños.
- Hacerse mutuamente masajes con aceite aromático. No dejar de tocarse y acariciarse aunque esto no conduzca al sexo. Romper la dicotomía sexo / no sexo y mantener la conexión física y el afecto.
- No olvidar tomar precauciones si no se pretende tener otro bebé.

MANUAL DEL FACILITADOR

PLANIFICACION 1

Árbol de Expectativas

- Se dispone de una lámina con el dibujo de un árbol en una pared o pizarra
- Se les entregara a cada participante unos formatos con forma de manzana
- En los mismos deberán escribir cuáles son sus expectativas, en relación al comienzo de esta serie de encuentros y sesiones de comunicación sobre sexualidad
- Las expectativas serán descritas al momento de pasar a pegarlas al árbol, y posteriormente revisadas al final del proceso (9 sesiones de comunicación sobre sexualidad), para visualizar si se cumplieron o no las expectativas planteadas

El Reloj

- El facilitador le entregara a cada participante un reloj (ver anexos)
- Cada uno, cuando el facilitado lo indique, deberá caminar alrededor del grupo y concretar una cita con otro participante, de acuerdo a las horas del reloj, 12 citas en total.
- Es importante mencionar, que no se puede planificar citas con dos personas a la misma hora, ni que se puede tener citas con una persona más de una vez
- Una vez que concreten la cita deberán escribir el nombre del compañero, en la hora correspondiente. A esta fase se le dará un corto tiempo
- Luego de terminada la primera fase, el facilitador nuevamente indicara con una voz de mando, el inicio de la segunda fase
- Esta segunda fase, consiste en reunirse con los compañeros a la hora acordada, empezando por la cita de la 1

- Una vez que se encuentren en pareja, el facilitador les pedirá cumplir una actividad (saludarse como si tuvieran años sin verse, cantarse el pedacito de una canción, entre otros), - Realizada la actividad, se les indicara, buscar a la cita de las 2 y nuevamente deberán cumplir con otra actividad que les asigne el facilitador y así sucesivamente hasta que logren concretar las 12 citas.

Dibujo Hablado

- El número de participantes es indeterminado. Esta actividad se puede realizar con todo tipo de grupos a partir de la adolescencia, adaptándose a sus necesidades, (adolescentes, jóvenes, adultos).

- Esta técnica la podemos realizar en espacios abiertos y cerrados.

- Según las pautas del facilitador y realizándolo primero sin dar la oportunidad para hacer preguntas, los integrantes del grupo deben intentar dibujar lo que el animador está dictando. - Una vez realizado esto, se vuelve a repetir el dictado, pero esta vez, se da la oportunidad para que los participantes puedan hacer preguntas sobre el dictado, siendo contestadas por el facilitador.

- Se observará que aunque el dictado haya sido el mismo tanto en el primer ejercicio como en el segundo, los dibujos generalmente, salen totalmente distintos. Esto es debido a que en el primer dibujo la comunicación es unidireccional, sin que se pueda preguntar ni contestar. En el segundo dibujo al ser una comunicación bidireccional, donde se pueden hacer preguntas y ser respondidas, sale mejor.

Percepción

- Se dispondrán de una serie de imágenes, cuya percepción será diferente de acuerdo a la persona que lo vea

- Algunos participantes tendrán la oportunidad de expresar que ven, y se le dará la oportunidad a otros de decir si ven algo distinto
- Para efectos de esta planificación, esta actividad se utilizara como parte del desarrollo al tema

PLANIFICACION 2

Una persona que...

- es una actividad de integración y rompe hielo
- la finalidad es que el grupo interactúe entre si y genere un clima de confianza para el desarrollo posterior del tema
- el facilitador le entregara a cada participante una hojita, con varias instrucciones y en el lado superior de la hoja encontrara la aseveración **Una persona que...**
- los participantes cuando el facilitador lo indique, deberán buscar entre el grupo, las personas que cumplan con los requisitos y cualidades que especifique cada recuadro y pedirle que firmen.
- cada recuadro tendrá indicaciones diferentes, una persona que... cumpla el mismo mes que tú, una persona que... tenga en su nombre la misma inicial que el tuyo y así sucesivamente (ver anexo __)

El rumor

- Se forma un círculo con los participantes
- El facilitador le entregara una tarjeta a uno de los participantes, el cual deberá leerla, memorizarla, y decírsela a su compañero que está a mano derecha en el oído

- El siguiente participante recibirá la información y de igual manera compartirá con el siguiente compañero, el mensaje que escucho, y así sucesivamente hasta llegar al último participante
- Este último deberá compartir con el grupo, el mensaje final que llego a sus oídos

Barrera de ruido

- El facilitador pedirá a dos participantes que se ofrezcan como voluntarios
- Los mismos se sacaran del aula, mientras se les da indicaciones al resto del grupo
- Al grupo restante se les facilitara pitos, matracas, etc.
- Dicho grupo se pararan entre los dos voluntarios como haciendo especie de una pared
- Los dos voluntarios pasaran a ser el emisor y el receptor
- Al emisor se le facilitara una tarjeta con un mensaje, el cual deberá comunicar al receptor
- Cuando el facilitador de la voz de mando, se dará inicio a la actividad, el emisor intentara darle el mensaje al receptor, los cuales se encontraran divididos por una pared humana
- El objetivo de dicha pared es evitar que el mensaje llegue al receptor, usan los pitos, matracas, haciendo ruido, aplaudiendo, entre otros

Mímica

- El facilitador pedirá a dos participantes que se ofrezcan como voluntarios
- A cada voluntario uno por vez, se le entregara una tarjeta con un mensaje

- El cual debe pararse frente al grupo y dar el mensaje, pero solo utilizando mímica, sin poder hablar, y de esta manera intentar que uno o varios del grupo entienda y comunique el mensaje al resto de sus compañeros

Carteles de mitos y realidades

- Se les facilitara dos carteles a cada participante, uno dirá **mito**, el otra dira **realidad**
- El facilitador leerá una frase y el grupo cuando se les indique, mediante una voz de mando, deberán subir el cartel que ellos consideran se adecua a la frase, ya sea mito o realidad
- Luego se analizaran las diferentes respuestas y aclararan las dudas

. El gusano

- Se dividirá al grupo equitativamente en dos subgrupos
- Previamente el facilitador habrá dispuesto unas tarjetas alrededor del área de trabajo, las cuales serán posteriormente encontradas por los participantes
- Una vez dividido el grupo, los participantes deberán colocarse uno detrás del otro, tomados por los hombros o la cintura
- Se les explicara que al escuchar un silbato podrán caminar, al escuchar dos podrán trotar, al escuchar 3 silbatos podrán agacharse y recoger toda la cantidad de tarjetas disponibles, y con 4 silbatos deberán colocarse de pie, todo esto sin salirse de la fila, ni soltarse
- Una vez recogidas todas las tarjetas, se les pedirá unirse a un círculo y dar paso a la interpretación, análisis y discusión de lo que indique cada tarjeta

El abanico del amor

- El facilitador les entregara a cada participante una hoja en blanco
- Cada participante con la hoja hará un abanico, escribiendo su nombre bien claro en la parte superior del mismo
- Luego cada jugador entrega su abanico al participante que este a su manera derecha, para que le escriba una frase o palabra bonita
- En esta forma gira el abanico hasta que cada uno haya dado una caricia a todos sus compañeros
- El abanico regresa a su dueño

PLANIFICACION 3

Quien dice más en un minuto

- El facilitador dispondrá de un papelógrafo por equipo y un marcador. Los papelógrafos se pegan uno al lado del otro.
- El grupo se divide espontáneamente y en forma equitativa en dos equipos. Eligen un nombre para identificarse.
- En facilitador dará las instrucciones
- Primero cada equipo deberá escoger un sobre, dentro del sobre encontraran una palabra, que representara la categoría que deben describir, amor es una categoría y pareja la otra
- Los equipos deberán designar un representante que intentará anotar en el papelógrafo, durante un minuto, la mayor cantidad de palabras relacionados con la categoría que le corresponda

Ejemplos de la categoría pareja: dos, amor, relación, compromiso, entre otros

Collage del Amor

- Divididos en dos grupos, los participantes realizaran un collage sobre un papel bond, usando su creatividad y recursos como revistas, periódicos, colores, marcadores, tizas, entre otros
- Cada grupo expresara su collage de acuerdo al tema seleccionado, unos trabajar con decálogos del amor y el otro grupo trabajara con derechos en mis relaciones
- El facilitador previamente les brindara una hoja con la información o contenido de cada tema, para que en forma grupal puedan desarrollar su collage

Le escribo a la persona que amo

- Es una técnica que consiste, en escribir una carta a tu pareja
- Tomando en cuenta, la información tratada en esta sesión, sobre nuestros derechos en las relaciones y decálogo del amor, en la carta podemos escribir todo lo que queramos decirle a nuestra pareja
- Resaltando las cosas positivas y a su vez, mencionando las negativas en forma asertiva con el fin de mejorar su relación y comunicación como pareja
- La carta es personal, y cada participante tiene la potestad de decidir compartirla o no con su pareja.

PLANIFICACION 4

Osito Cariñoso

- El facilitador le hará entrega de un oso a un participante.
- Luego cada uno de ellos deberán realizarle una caricia tanto positiva como negativa a ese objeto.

- En el cual muchos se darán cuenta del cariño que reciben al momento de que le pasen el oso.

Proyección de los pilares

- El facilitador le proyectara a través de diapositivas a los participantes.
- Y les explicara cada uno de los pilares de la vida a través de su funcionamiento en el día a día.

Mímica de la libertad.

- El facilitador dará las instrucciones, sobre la técnica a realizar.
- Solicitar 7 voluntarios pasar al frente y se les dará a escoger a cada uno un sobre
- Cada sobre contiene adentro un mensaje sobre la libertad sexual
- Los participantes, uno por vez, deberán expresar con mímica el mensaje, hasta que uno o varios de sus compañeros identifique y comparta con el resto del grupo el contenido del mensaje

¿Quién soy?

- El facilitador le hará entrega a los participantes de un formato con preguntas como ¿Quién soy? ¿Quien quisiera ser?
- .- Los participantes deberán llenar de acuerdo a la información previa que obtuvieron durante el desarrollo del tema.
- Dicha técnica les permitirá hacer un contraste entre quienes son en el aquí y el ahora y basándose en la información suministrada, podrán describir quien quieren ser, como medio de proyección a futuros cambios.

PLANIFICACION 5

El abogado

- El grupo formara un círculo, uno al lado del otro
 - El facilitador les explicara que la persona que está a su mano derecha será el abogado, y a quien tienen a mano izquierda será su defendido
 - Haciendo hincapié, en que los abogados son los que hablan por sus defendidos
 - Por ende los participantes deben estar pendientes, ya que, el facilitador hará preguntas y escogerá personas al azar
 - Una vez escogida la persona, el participante deberá inmediatamente determinar su rol, si te apuntan a ti, eres el defendido, por lo cual tu abogado debe responder y tú mantenerte callado, si por el contrario, señalan a tu compañero de la mano izquierda, es decir tu defendido, serás tú como abogado el encargado de responder dicha pregunta
 - aquellas personas que se equivoquen en su rol, hablen cuando no les corresponda, o se queden callados cuando les toca responder, el facilitador les entregara un papelito
- La primera persona que logre acumular diez papelitos, pasa al centro del círculo a cumplir una penitencia

Mesas de trabajo

- Se dividirá al grupo en dos subgrupos, para realizar mesas de trabajo y abordar los temas de la sesión, los cuales son decálogos sobre sexualidad y derechos sexuales
- Posterior a ello, realizaran un mapa mental o conceptual sobre los derechos sexuales para compartir las conclusiones a las que se llegaron en forma grupal al resto de los participantes

Parodia Creativa

- Se dividirá al grupo en 4 subgrupos
- El facilitador da las indicaciones
- Por grupo deberán realizar una representación creativa basada en un programa de radio o televisión
- Tienen libertad plena para escoger el nombre, eslogan, publicidad, entre otros
- Durante la representación del programa deberán desarrollar uno de los temas tratados durante la sesión (decálogos sobre sexualidad o derechos sexuales)
- Los participantes son totalmente libres de elegir como abordar el tema, con qué recursos, entre otros

PLANIFICACION 6

Publitips

- El grupo formara un círculo, uno al lado del otro
- El facilitador les explicara que en forma individual deberán venderse al grupo, como si fuesen un producto
- Haciendo hincapié, en que sus características personales, serán las características que describan al producto
- En forma individual, puede escoger el producto que deseen, en existencia o algo inventado, siempre y cuando se adapte a las características que quiere resaltar de sí mismo.

PLANIFICACION 7

Cajita de sorpresas:

- El facilitador dispondrá de una cajita de sorpresas, totalmente sellada por fuera, para evitar se vea hacia adentro
- Dentro de la cajita se encontrara diversos objetos con diferentes texturas, tamaños, entre otros
- Algunos participantes voluntarios, pasaran uno por vez al frente del grupo y deberán meter la mano en la cajita, tomar un objeto y compartir con el grupo lo que siente a través del tacto
- El participante deberá decir tal cual lo que siente a través del tacto
- Y luego, con ayuda del grupo deberán determinar que es el objeto
- Una vez el participante diga lo que considera es el objeto, podrá sacarlo y mostrárselo al grupo
- La técnica continuara hasta que hayan pasado los participantes voluntarios.

Circuito:

- Se organizarán en forma equitativa 4 Subgrupos de trabajo
- Se dispone de 4 láminas ubicadas en las paredes, cada una con un enunciado distinto, así como una hoja informativa, que describa el enunciado
- Por grupo, se ubicaran en cada una de las láminas, equipo 1 lamina 1 y así sucesivamente, - - Deberán leer lo que dice la hoja informativa y expresar en la lámina en forma grupal el aspecto que ellos consideren más importante de lo que entendieron

- El facilitador expresara que disponen de 5 minutos para hacerlo y deberán rotar. La rotación se hará como las agujas del reloj
- El objetivo del circuito es, que todos los grupos pasen por los diferentes puntos y den sus opiniones de los aspectos que se están desarrollando.
- Finalmente, cada grupo volverá a su lamina de inicio, y uno o más, de los integrantes del equipo darán sus conclusiones sobre el tema que les toco y lo que se escribió en su lamina. Si hay algún aspecto que el grupo no comprenda sobre la opinión de otro grupo, se le dará la palabra al otro grupo para que defienda su punto de vista.
- Y así sucesivamente, hasta que se hayan desarrollado los 4 aspectos principales del tema

PLANIFICACION 8

Conviviendo en pareja

- El grupo deberá dividirse en parejas
- El facilitador les proporcionara una liga a cada pareja, así mismo, les explicara que deberán unirse atándose sus piernas y utilizando una sola mano cada uno.
- Posteriormente, deberán caminar y sentarse en un solo pupitre atados. (Deberán permanecer atados durante todo el taller).
- Lo que se busca en esta técnica es que los participantes identifiquen los problemas que pueden tener como pareja y se den cuenta de la capacidad o dificultad que poseen para comunicarse y llegar acuerdos favorables.

Improvisación

- Ya divididos en pareja, se les informara que deberán realizar una improvisación sobre algún problema que puede presentar una pareja en la sexualidad
- El facilitador enumerara a cada pareja y posterior a ello, dispondrá de una bolsa con números, tantos números como parejas estén participando
- Luego sacara un primer número al azar, que indicara la pareja que debe comenzar, y así sucesivamente, al término de cada improvisación, se sacara un nuevo número para la pareja que sigue.
- El Facilitador explicara en principio que pueden ser libres y creativos con la improvisación, sin embargo solo podrán representar un problema sexual, y las parejas siguientes no podrán repetir el mismo problema
- La finalidad de esta técnica es que los participantes desde la experiencia o información previa sean capaces de mostrar y proporcionar como puede influir un problema de la sexualidad en su relación de pareja.

Mi pareja ideal:

- A cada participante se le entregara un material (hoja) y partiendo de las pautas dadas deberá construir su pareja ideal, es decir, aquellas características que les gustaría que su persona ideal tuviera.
- Lo que se busca en esta técnica es que los participantes reflexionen y expresen como le gustaría que fuese su pareja y que aportaría el para que su relación en la convivencia sea armónica.

Construyendo mi cuadernillo de soluciones

- A cada participante se le facilitaran hojas blancas, lápices o bolígrafos

- En principio en forma personal y de acuerdo al tema desarrollado, van a hacer un cuadernillo personal, de posibles soluciones que ayudaran a mejorar la relación sexual de pareja
- Una vez cada participante haya concluido con su cuadernillo, el facilitador les pedirá que compartan sus conclusiones y ahora en forma grupal, se construirá el cuadernillo de resolución de la sexualidad en pareja
- Se dispondrá de un mural de papel en la pared donde se podrá realizar en forma creativa la construcción del cuadernillo, mediante recursos como revistas, periódicos, marcadores, colores, tizas, todo lo que el grupo considere necesario para la realización del mismo

CONCLUSIONES

La comunicación considera un factor clave en la sociedad, ya que nos ayudan a conservar las relaciones con los que nos rodean, es por eso que se debe mantener una buena comunicación entre los círculos sociales, y así poder convivir en armonía.

Asimismo como la sociedad necesita mantener una buena comunicación para tener una convivencia armónica; las parejas sexuales y los matrimonios además de tener una buena comunicación, necesitan que esta sea eficaz en donde puedan expresar libremente sus pensamientos, deseos y desagradados sin cohibirse, y así puedan fortalecer sus lazos de pareja, de acuerdo con lo dicho anteriormente.

Este programa cuenta con temáticas que ayudaran a las parejas en su comunicación, ya que se dictaran talleres sobre la comunicación efectiva, barreras de comunicación, lista de derechos, los decálogos del amor, libertad y relaciones sexuales, decálogos sobre la sexualidad, los derechos sexuales, mi cuerpo y yo, el hecho sexual humano y como mejorar la relaciones sexuales ya que estas forman una parte esencial en la vida de las parejas

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Arias, F. (2006). El Proyecto de Investigación: Introducción a la Metodología Científica. (5ta Edición). Caracas: Editorial Episteme.

Barrios y otros (2006) Manual de Trabajos de Grado de Especialización y Maestría y Tesis Doctorales. 4ª edición. Fondo Editorial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (FEDUPEL). Caracas, Venezuela.

Bianco, F. (1991). Sexología, definición y Concepto. Teoría de la Variante Fisiológica del Sexo y su función. Propuesta. Segunda Versión. Caracas-Venezuela. Editorial CIPPS (Centro de Investigaciones Psiquiátricas, Psicológicas y Sexológicas de Venezuela).

(BLOG <http://fantasasadrimar.wordpress.com/2010/02/26/teorias-fundamentadas-sobre-sexualidad/>.)

Cassan, Adolfo y otros (2005). Vida sexual, asesor de padres programa de información familiar. Editorial Océano. Barcelona España.

Castillo, Oscar (2009). Dinámicas de grupo. Juegos cooperativos IV reimpresión, corporación ASM CA. Valencia, Venezuela.

Evans, J. y Evans K. (2010). Matrimonio sobre la roca. Quinta Edición. Texas-Estados Unidos. Editorial Majestic Media

Galindez, S. (2010) Metodología de la Investigación II (Guía 2) Construcción del Marco Teórico.

Morales y otros (s/f). Libro blanco sobre educación sexual (<http://www.institutodesexologia.org/LibroBlancoEducacionSexual.pdf>)

Norman, H. (2008). Comunicación la clave para el matrimonio. Cuarta Edición. Florida- Estados Unidos. Editorial Unilit.

López, E. (s/f). Comunicación y Sexualidad. (Documento en línea). Disponible en: (<http://www.discoverymujer.com/relaciones/sexo/comunicacion-sexal-errores/> Consulta: 2014 Enero 16).

Lomonosov, B (2011); Comunicación Educativa. (Documento en línea). Disponible en: (<http://www.Comunicacioneducativauiuem.blogspot.com>. Consulta: 2014 Enero 18)

Organización Mundial de la Salud. OMS. (2006). Promoción de la Salud Sexual. Recomendaciones para la acción.

Palella y Martins (2010). Metodología de la investigación cuantitativa. 3era edición. Fondo Editorial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (FEDUPEL). Caracas Venezuela.

Paz R, Juan (2010) relaciones y parejas saludables como disfrutar del sexo y del amor. Consejería de salud obemedia S.C. Sevilla (<http://asociacioninteriuris.files.wordpress.com/2011/06/cuadernillo-de-relaciones-y-parejas-saludables1.pdf>)

Pérez, M. (2008). Sexualidad y Comunicación Sexual. (Documento en línea). Disponible en: <http://www.mailxmail.com/curso-la-sexualidad/sexualidad-comunicacion-sexual>. (Consulta: 2014 Enero 16)

Tamayo y Tamayo, M. (2001). El proceso de la investigación científica. Incluye evaluación y administración de proyectos de investigación. México. Editorial Limusa.

Anexos

ANEXO A
El cuestionario



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



Estimados Estudiantes:

El presente cuestionario tiene como finalidad recabar información pertinente sobre el estudio e investigación a desarrollar

El mismo es de carácter confidencial

Y será utilizado con fines netamente académicos

Instrucciones

- Lea detenidamente cada aspecto del cuestionario
- Este instrumento está compuesto por doce (12) preguntas objetivas
- Cada pregunta consta de un planteamiento y de dos (2) alternativas
- Marque con un equis (X) la opción que expresa su opinión o respuesta

Gracias por su Colaboración



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



Edad: ____ **Sexo (M)** ____ **(F)** ____

ÍTEM	PREGUNTA	SI	NO
1	Consideras necesario que como pareja deben mantener una comunicación efectiva sobre sexualidad		
2	En el ejercicio de la función sexual con tu pareja pones en práctica el estímulo sexual.		
3	Para el estímulo sexual con tu pareja tienes programado un método		
4	Crees que un método de estímulo sexual puede provenir de lo que percibimos a través de los sentidos (vista, oído, olfato, gusto, tacto)		
5	Crees que un método de estímulo sexual puede provenir de incentivar el aparato psíquico (fantasías sexuales, recuerdos, evocaciones)		
6	Para el estímulo sexual con tu pareja tienes programado una frecuencia		
7	Conoces las zonas erógenas del cuerpo de tu pareja		
8	Buscas la estimulación de las zonas erógenas de tu pareja, al momento del ejercicio de la función sexual		
9	Cuando el ejercicio de la función sexual no cumple tus expectativas como pareja realizas el comentario a tu compañero (a) sentimental.		
10	Consideras correcto simular en el ejercicio de la función sexual con tu pareja momentos de placer (orgasmos)		
11	Para mantener tu relación de pareja consideras importante que exista un buen funcionamiento del ejercicio de la función sexual.		
12	Estas satisfecho (a) de la vida sexual con tu pareja		

Gracias por su Colaboración.

ANEXO A

ANEXO B
VALIDEZ DEL INSTRUMENTO



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
 DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
 TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



Prof(a): _____

Estimado Docente:

En virtud de sus conocimientos y experiencia docente, solicitamos de usted su valiosa colaboración como experto en la validación del instrumento (cuestionario) que será utilizado con el fin único de recabar información pertinente para el trabajo de investigación que lleva por nombre: **COMUNICACIÓN SOBRE SEXUALIDAD EN PAREJAS: PROGRAMA DE ORIENTACIÓN PARA SU FORTALECIMIENTO**, dicho instrumento será aplicado en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo y fue realizado por las bachilleres: Angela, Henriquez y Jennifer Román, como requisito final para la aprobación de la asignatura Trabajo Especial de Grado del pensum de estudio de dicha Facultad

Esperando de usted su valiosa colaboración

Angela, Henriquez

Jennifer, Roman

ANEXO:

- Objetivos de la Investigación
- Cuadro de Operacionalización de Variables
- Instrumento (cuestionario)
- Formato de Validación



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
 DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
 TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



Objetivos de la Investigación

Objetivo General

- Proponer un Programa de Orientación para fortalecer la comunicación sobre sexualidad en parejas a estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo, adscritos al departamento de Orientación

Objetivos Específicos

- Diagnosticar los niveles de comunicación sobre sexualidad en pareja de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo, adscritos al departamento de Orientación
- Determinar la factibilidad de implementar un Programa de Orientación para fortalecer la comunicación sobre sexualidad en la pareja
- Diseñar un Programa de Orientación, dirigido a fortalecer la comunicación sobre sexualidad en parejas de la FaCE-UC, específicamente estudiantes de la mención Orientación
- Ejecutar un programa de orientación, dirigido a fortalecer la comunicación sobre sexualidad en pareja a estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo, adscritos al departamento de Orientación



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



Instrucciones

El instrumento que se presenta a continuación es para validar el cuestionario que se aplicara durante el desarrollo de la investigación

Lea el instrumento y marque con una X su criterio en cuanto a los aspectos que a continuación se señalan:

- Pertinencia: relación estrecha entre la pregunta, los objetivos a lograr y el aspecto o parte del instrumento que se encuentra desarrollado.
- Redacción: interpretación unívoca del enunciado de la pregunta a través de la claridad y precisión en el uso del vocabulario técnico
- Adecuación: correspondencia entre el contenido de cada pregunta y el nivel de preparación o desempeño del entrevistado

CODIGO	APRECIACION CUALITATIVA
B	BUENO: el indicador se presenta en grado igual o ligeramente superior al mínimo aceptable
R	REGULAR: el indicador no llega al mínimo aceptable pero se acerca a él
D	DEFICIENTE: el indicador está lejos de alcanzar el mínimo aceptable

Tomado de Palella y Martins, 2010 con fines académicos

EVALUACION DE CRITERIOS

PREGUNTAS/ITEMS	PERTINENCIA			REDACCION			ADECUACION		
	B	R	D	B	R	D	B	R	D
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									

Observaciones y Sugerencias _____

VALIDEZ	
Aplicable	No Aplicable
Aplicable atendiendo a la(s) observación(es)	

Validado por: _____ CI: _____ Fecha: _____ Firma: _____

(Tomado de Palella y Martins (2010) con fines académicos, modificaciones de Angela Henriquez)

EVALUACION DE CRITERIOS

PREGUNTAS/ITEMS	PERTINENCIA			REDACCION			ADECUACION		
	B	R	D	B	R	D	B	R	D
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									

Observaciones y Sugerencias _____

VALIDEZ	
Aplicable	No Aplicable
Aplicable atendiendo a la(s) observación(es)	

Validado por: _____ CI: _____ Fecha: _____ Firma: _____

(Tomado de Palella y Martins (2010) con fines académicos, modificaciones de Angela Henriquez)

EVALUACION DE CRITERIOS

PREGUNTAS/ITEMS	PERTINENCIA			REDACCION			ADECUACION		
	B	R	D	B	R	D	B	R	D
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									

Observaciones y Sugerencias _____

VALIDEZ	
Aplicable	No Aplicable
Aplicable atendiendo a la(s) observación(es)	

Validado por: _____ CI: _____ Fecha: _____ Firma: _____

(Tomado de Palella y Martins (2010) con fines académicos, modificaciones de Angela Henriquez)

ANEXO C
CONFIABILIDAD DEL
INSTRUMENTO

Escala	Categoría
0 – 0,20	Muy baja
0,21 – 0,40	Baja
0,41 – 0,60	Moderada
0,61 – 0,80	Alta
0,81 – 1,00	Muy Alta

Chourio (2011)

El coeficiente de confiabilidad del instrumento es de 0,81, lo que indica que al aplicar el instrumento varias veces a un mismo grupo en condiciones similares se observaran resultados parecidos en la primera y segunda vez en grado muy alto. También se puede decir que cada vez que se aplique el instrumento a un mismo grupo en condiciones similares, se observaran resultados parecidos en el 81 % de los casos.

Estadística aplicada a la investigación educativa. Chourio José Hugo editorial IPAPEDI valencia, junio 2011

Calculo de la confiabilidad

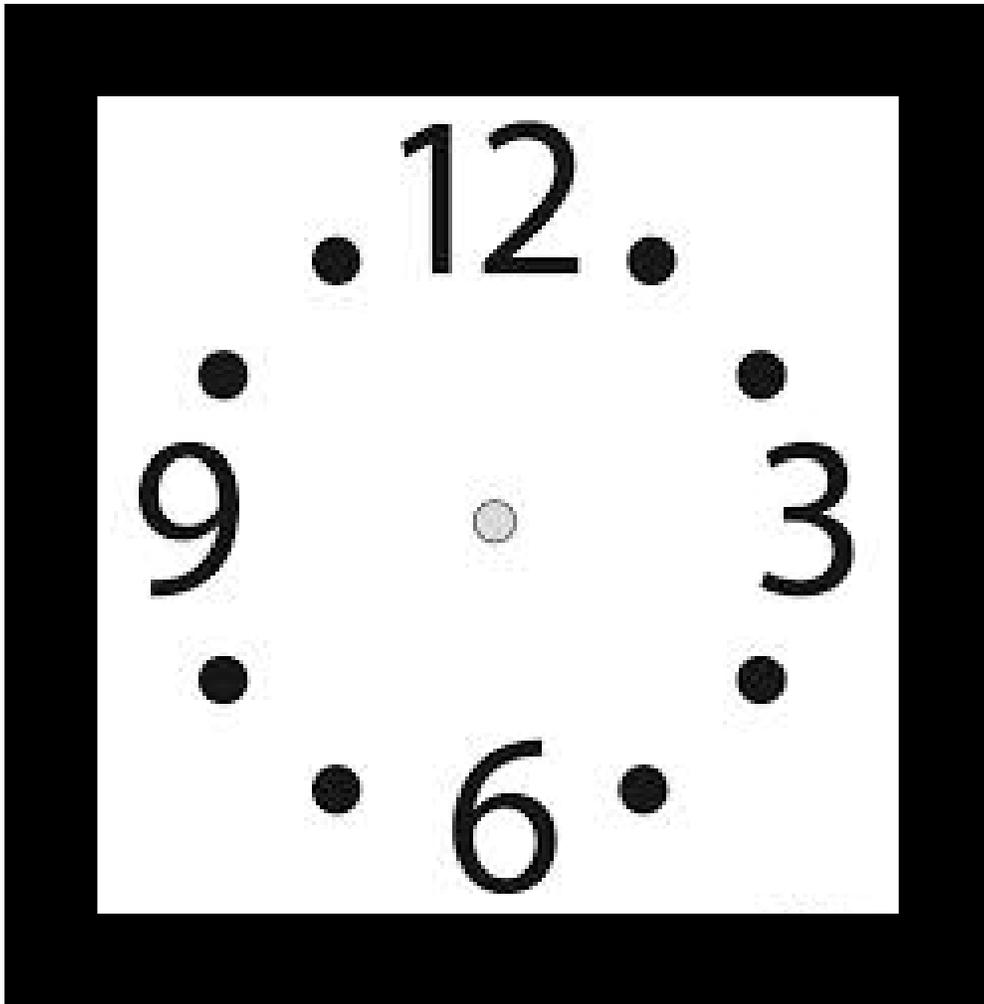
Sujeto /Item	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Puntaje Total	
1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	7	
2	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	9	
3	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	9	
4	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	8	
5	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	9	
6	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	8	
7	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	7	
8	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
9	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	7	
10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	
p	0,90	0,50	0,20	0,70	0,50	0,80	0,40	0,40	0,30	0,20	0,90	0,90		
q	0,10	0,50	0,80	0,30	0,50	0,20	0,60	0,60	0,70	0,80	0,10	0,10		
p*q	0,09	0,25	0,16	0,21	0,25	0,16	0,24	0,24	0,21	0,16	0,09	0,09	2,15	Sp*q
													8,23	St2
													0,26	Sp*q/St2
													0,74	1 - Sp*q/St2
													1,09	(k/k-1)
													0,81	KR20

ANEXOS DEL PROGRAMA

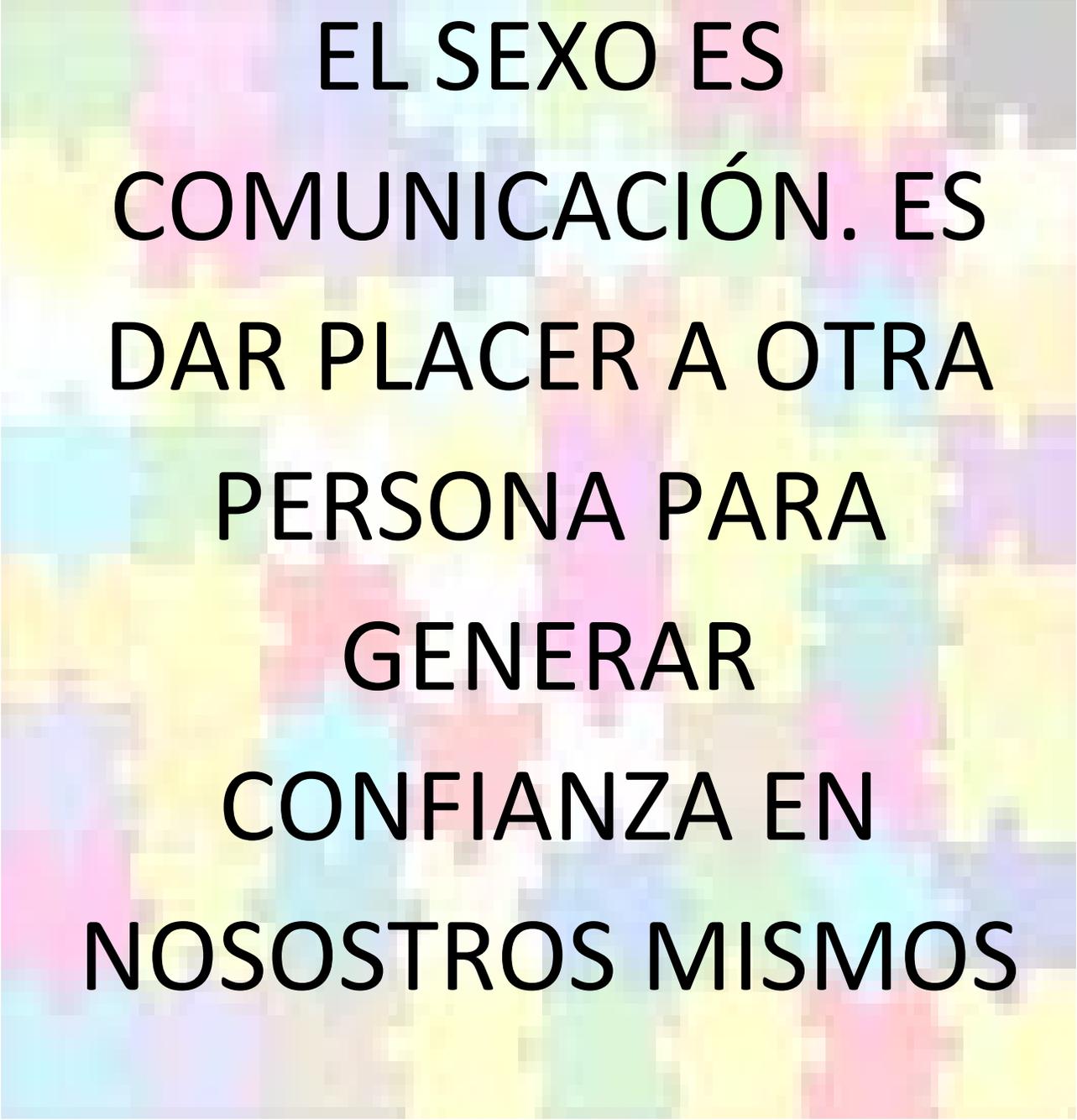
FORMATO DE LA MANZANA (EL ARBOL DE ACUERDOS)



ANEXO D

EL RELOJ**ANEXO E**

ROMPECABEZAS



**EL SEXO ES
COMUNICACIÓN. ES
DAR PLACER A OTRA
PERSONA PARA
GENERAR
CONFIANZA EN
NOSOTROS MISMOS**

UNA PERSONA QUE...

<p>...cumpla el mismo mes que tú</p> <p>_____</p>	<p>...tenga en su nombre la misma inicial que el tuyo</p> <p>_____</p>	<p>...Comparta tu gusto por un género musical</p> <p>_____</p>
<p>... sea de tu mismo signo</p> <p>_____</p>	<p>... tenga la misma cantidad de hijos que tu</p> <p>_____</p>	<p>... te gustaría, fuese tu amiga(o)</p> <p>_____</p>
<p>... te genere confianza</p> <p>_____</p>	<p>... se muestre extrovertido (a)</p> <p>_____</p>	<p>...se muestre positivo</p> <p>_____</p>

ANEXO G

TARJETAS CON FRASES

EN LA BOCA DEL
DISCRETO, LO
PUBLICO SE HACE
SECRETO

EL QUE NO SABE,
ES COMO EL QUE
NO VE

COMMUNICATION
EXISTS IN EVERY
DETAIL OF LIFE

LA
COMUMUNICATION
EST UNE FENÊTRE
D'OPPORTUNITÉ

NO HAY PEOR
SORDO QUE EL
QUE NO QUIERE
OIR

LA RESPUESTA
SUAVE, APLACA
LA COLERA

TARJETAS INFORMATIVAS

<p>Si no siento celos en mi relación, es que no amo de verdad a esa persona</p>	<p>Si mantengo una relación la confianza con la otra persona debe ser total; debo contárselo todo y no puedo tener secretos para ella.</p>
<p>Si estoy en una relación mi pareja tiene que saber lo que me pasa sin tener que preguntármelo</p>	<p>Los opuestos se atraen y se complementan.</p>
<p>El amor todo lo puede, si nos queremos de verdad nada puede salir mal en nuestra relación.</p>	<p>La persona con la que mantengo mi relación debe hacerme feliz.</p>
<p>Cuanto más preocupaciones me provoca una relación tanto mejor será esta</p>	<p>Si estoy bien en una relación no pueden gustarme ni sentirme atraído(a) por otras personas.</p>
<p>Cuando tengo una relación debería hacerlo todo junto a la persona con la que tengo esa relación.</p>	<p>La relación debe servir para alcanzar todos nuestros sueños.</p>
<p>Puedo y debo transformar a la persona con la que tengo una relación.</p>	<p>Si la otra persona decide terminar la relación debes “aferrarte” a ella y luchar por la relación.</p>

ANEXO I

LECTURA REFLEXIVA

Dueño de mis emociones

Hoy seré dueño de mis emociones

Si me siento deprimido, cantare

Si me siento triste, reiré

Si me siento enfermo, redoblaré mi trabajo

Si siento miedo, me lanzaré adelante

Si me siento inferior, vestiré ropas nuevas

Si siento pobreza, pensaré en la riqueza futura

Si me siento incompetente, recordaré éxitos del pasado

Si me siento insignificante, recordaré mis metas

Hoy seré dueño de mis emociones

Si se apodera de mí la confianza excesiva, recordaré mis fracasos

Si me siento inclinado a entregarme con exceso a la buena vida, recordaré hambres pasadas

Si siento complacencia, recordaré a mis competidores

Si disfruto de momentos de grandeza, recordaré momentos de vergüenza

Si me siento todo poderoso, procuraré detener el viento

Si alcanzo grandes riquezas, recordaré una boca hambrienta

Si me siento orgulloso en exceso, recordaré un momento de debilidad

Si pienso que mi habilidad no es igual a los demás, contemplaré las estrellas.

En definitiva, hoy seré dueño de mis emociones.

ANEXO J

FORMATO QUIEN SOY

¿QUIÉN SOY?	¿QUIEN QUISIERA SER?

TARJETAS DE LA MIMICA DE LA LIBERTAD

Si te quieren no te harán nada que te haga sentir mal.

Las relaciones sexuales deben mantenerse por mutuo acuerdo y deseo.

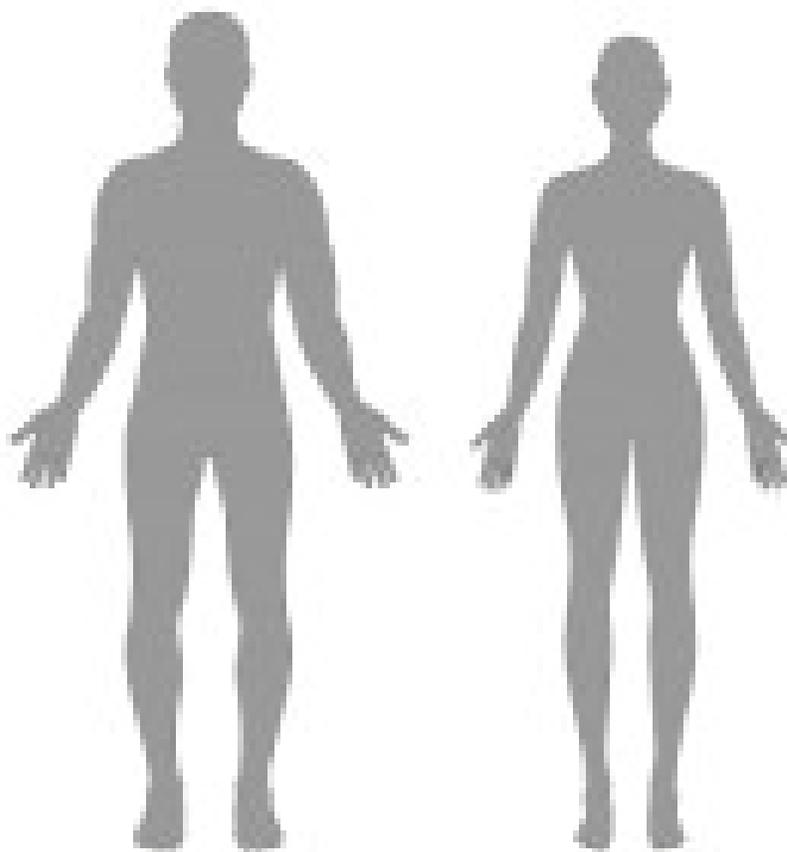
Hay que hablar libremente del tema

Tu primera vez debe ser como tú quieras.

Aunque una de las personas desee tener relaciones sexuales, debe saber aceptar un no de la otra

Los besos y los tocamientos no te obligan a continuar si tú no quieres

Dibujar los genitales



Dibuja los genitales externos en cada una de las figuras y coloca sus nombres

ANEXO M

SOPA DE LETRAS

Anatomía y fisiología humana

T	E	F	P	E	N	E	A	S
E	I	A	R	S	R	L	N	S
S	V	P	E	C	T	S	I	M
T	U	E	P	R	D	R	G	B
I	L	D	U	O	O	A	A	R
C	V	N	C	T	R	A	V	O
U	A	A	I	O	I	A	N	R
L	I	L	O	I	R	A	V	O
O	C	G	N	E	M	I	H	N

ACTIVIDADES

1. En la sopa de letras encontraras cinco (5) partes de los genitales femeninos y cinco (5) del masculino
2. Encierra en un círculo cada uno de ellos
3. Coloque los nombres en el siguiente recuadro

FEMENINO	MASCULINO
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ANEXO N

TUS CONOCIMIENTOS ACERCA DE LA SEXUALIDAD

Mis conocimientos en el área de la sexualidad los considero:

Excelentes__ Muy Buenos__ Buenos__ Regular__ Deficientes__

(16) (14-15) (10-13) (7-9) (0-6)

Coloca una equis (x) en la respuesta que consideres correcta

	PREGUNTAS	V	F	¿?
1	¿El número característico de cromosomas del ser humano es de 46?			
2	¿Pueden considerarse las poluciones nocturnas como masturbatorio?			
3	¿El escroto es una glándula sexual femenina?			
4	¿Las glándulas de Cowper eliminan la orina de la uretra?			
5	¿El clítoris es un órgano eréctil situado en la parte antero posterior de los genitales externos?			
6	¿Los órganos femeninos que producen los óvulos son las trompas?			
7	¿El ejercicio de la función sexual es una conducta fisiológica?			
8	¿Cuándo el individuo ejerce la función diaria o interdiaria se dice que tiene frecuencia alta?			
9	¿El lapso comprendido entre la maniobra elegida para la consecución del orgasmo y el logro de este se llama periodo pre-coital			
10	¿La frecuencia en el acoplamiento entre los genitales durante el EFS se conoce como pobre respuesta sexual?			
11	¿Tanto el hombre como la mujer deben tener iniciativa en el EFS?			
12	¿La contracción involuntaria del musculo constrictor de la vulva ante la penetración, la cual es muy dolorosa se llama vaginismo?			
13	¿Cuándo un individuo necesita la presencia de un niño para lograr una respuesta sexual se conoce como masoquismo?			

14	¿La sexualidad es algo que aparece en la pubertad?			
15	¿El principal órgano sexual del hombre es el pene?			
16	¿El órgano sexual más grande de la mujer es el útero?			
	TOTALES			

V	VERDADERAS	
F	FALSAS	
¿?	NO CONTESTO	
T	TOTALES	

MI PAREJA IDEAL

Mi Pareja Ideal.	Mi Pareja Ideal.
Construye tu pareja ideal:	Construye tu pareja ideal:
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____
6. _____	6. _____



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
EVALUACION



<p>¿Para qué me sirve la información facilitada? _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>¿Qué aprendiste? _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>¿A qué te comprometes? _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>¿Cómo te sentiste? _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>¿Qué te pareció la actuación de los facilitadores? _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>En líneas generales, la actividad te pareció:</p> <p>Excelente __ Muy buena __ Buena __</p> <p>Regular __ Deficiente __</p>