

GUÍA DIVERSIA

Diversidad en juego: aprende, disfruta y construye igualdad.
Manual de acompañamiento para personal educador.



Proyecto y Edición



Asociación Matiz
info@asociacionmatiz.org

Coordinación y redacción final

Sara Maza Bustamante

Equipo técnico

Sara García Urieta
Irene Fernández Fuentes

Diseño y maquetación

2ados

Edición

Diciembre 2025

PRESENTACIÓN

“Diversidad en Igualdad” nace en forma de proyecto educativo y material pedagógico de carácter lúdico durante el año 2018 para ampliar conocimientos sobre sexualidad, diversidad y relaciones igualitarias. Buscando originalidad, diversión e innovación para llegar a personas jóvenes y adolescentes se diseña un tablero gigante que, bajo el formato habitual de juego de mesa llevado a una extensión de 30 m², permite a las personas participantes avanzar “a modo de ficha” por el tablero con el apoyo de un dado.

A través de un enfoque metodológico de carácter lúdico, inspirado en elementos del «Juego de la Oca» y del «Trivial», a lo largo de las cincuenta casillas que conforman el tablero, se suceden distintas preguntas que promueven la reflexión crítica y procuran un acercamiento a temas relativos a los estereotipos y roles de género, la sexualidad, la equidad de género, las relaciones de pareja, la diversidad sexual y de género, y los derechos humanos, entre otros muchos.

En el año 2025 el equipo técnico de Matiz actualiza el contenido de estas preguntas y dinámicas, no solo en sus respuestas, sino incorporando preguntas y dinámicas nuevas, así como información complementaria de tipo conceptual y estadístico para dotarle de un mayor valor añadido a nivel didáctico. Es decir que, superando la utilidad de simple argumentario para la dinamización del taller lúdico de forma presencial, aporte información adicional relevante, que permita construir un sencillo material pedagógico de utilidad también para personal docente y educador.

De esta forma, este material pretende contar con una doble utilidad, por un lado, comparte una suerte de juego basado en preguntas y pruebas de conocimiento, que podrán ser utilizadas con o sin el tablero lúdico, y al mismo tiempo, servir de guía y soporte documental a jóvenes educadores/as y profesorado, al brindarles pautas de actuación y reflexión para trabajar con sus grupos juveniles y adolescentes. Confiamos en que resulte de utilidad.

¡Este material didáctico nos ayuda a identificarnos como seres diversos, únicos e irrepetibles!

AGRADECIMIENTOS

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas y entidades que han colaborado en este proyecto dedicándonos su tiempo para compartir con nosotras sus opiniones y reflexiones. En especial queremos agradecer la valiosa colaboración de las asociaciones «Más Mujeres», «Colombia Euskadi» y «Aldarte, Centro de atención a gays, lesbianas y trans», por iluminarnos con su experiencia y conocimientos especializados en este ámbito.

Cabe mencionar que, por limitaciones de espacio, lógica del juego y como resultado de otras valoraciones de tipo conceptual y pedagógico, no todas las sugerencias y reflexiones recogidas han podido ser contempladas en esta publicación. En todo caso, cualquier imprecisión, recae en la autoría de la asociación Matiz, quien invita a la crítica constructiva para futuras ediciones.

ÍNDICE DE CASILLAS

Haz click en cada una de las casillas para acceder a la información correspondiente.



SEXUALIDAD



ESTEREOTIPOS
Y ROLES DE GÉNERO



SEXO-GÉNERO



AMOR ROMÁNTICO



DIVERSIDAD
EN IGUALDAD



EXPRESIÓN
E IDENTIDAD
DE GÉNERO



DIVERSIDAD
FAMILIAR



BIOGRAFÍA SEXUADA



CUERPO NORMATIVO



EYACULACIÓN



SEXO



DIVERSIDAD
EN IGUALDAD



ORIENTACIÓN
SEXUAL



DERECHOS DE LAS
PERSONAS LGBTQ+



IDENTIDAD SEXUAL
E IDENTIDAD
DE GÉNERO



SOCIALIZACIÓN
DIFERENCIAL



USO NO SEXISTA
DEL LENGUAJE



ORIENTACIÓN
DEL DESEO



ESTEREOTIPOS
Y ROLES DE GÉNERO



DIVERSIDAD
EN IGUALDAD



RELACIONES
SEXUALES



HOMOFOBIA
Y TRANSFOBIA



DERECHOS
DE LAS MUJERES



DERECHOS HUMANOS Y
DERECHOS SEXUALES
Y REPRODUCTIVOS
(DSR)



ROLES DE GÉNERO



DISCRIMINACIÓN
DE GÉNERO



DIVERSIDAD
EN IGUALDAD



AMOR ROMÁNTICO



CUERPO



GESTACIÓN



VULNERACIÓN
DE DERECHOS



DERECHOS CIVILES
Y POLÍTICOS



SEXO SEGURO



DIVERSIDAD
EN IGUALDAD



MANDATOS
DE GÉNERO



ORIENTACIÓN
DEL DESEO



DIVERSIDAD
FAMILIAR



RELIGIÓN



DIVERSIDAD
EN IGUALDAD



DIVERSIDAD SEXUAL



IDENTIDAD SEXUAL



GORDOFOBIA



LGBTQ+FOBIA



MENSTRUACIÓN



DIVERSIDAD
EN IGUALDAD



DERECHOS SEXUALES
Y REPRODUCTIVOS
(DSR)



DESEO ERÓTICO



ACOSO
(SEXTING)



AFECTOS



DIVERSIDAD
EN IGUALDAD



SEXUALIDAD

DINÁMICA / PRUEBA

CONTENIDO A TRABAJAR

ELIGE LA RESPUESTA CORRECTA

1. ¿Desde cuándo tenemos sexualidad?

- ✓ a) Desde que nacemos y hasta que morimos.
- b) Surge durante la pubertad y hasta la vejez.
- c) Surge durante la pubertad y hasta la edad adulta.

2. ¿Para qué tenemos sexualidad?

- a) Exclusivamente para la reproducción.
- ✓ b) Nos permite sentir, diferenciarnos, disfrutar, relacionarnos y reproducirnos (si queremos y podemos).
- c) Nos permite relacionarnos en pareja para disfrutar y reproducirnos (si queremos y podemos).

3. ¿En qué consiste la sexualidad no normativa?

- ✓ a) Todas aquellas expresiones sexuales que escapan a la norma heterosexual en la que los deseos y los cuerpos son vistos de forma exclusiva bajo una realidad determinada por unas pautas ya definidas previamente.
- b) Todas aquellas que responden a valores tradicionales ligados al matrimonio, la reproducción y el amor.
- c) Ninguna de las anteriores.

La sexualidad es una forma de expresión vital que se manifiesta de acuerdo con la edad, la identidad personal, las costumbres, las normas y valores existentes en un contexto social determinado. Encierra aspectos culturales, sociales, emocionales, afectivos, anatómicos, fisiológicos y conductuales que interactúan entre sí y caracterizan a la persona en su desarrollo.

Se trata de un aspecto dinámico que se desarrolla a lo largo de toda la vida de la persona e influye en su salud emocional, su autoestima y en la calidad de las relaciones interpersonales que establece.

La sexualidad es resultado de las prácticas sociales, culturales y personales, y da lugar a un amplio abanico de conductas individuales y culturales que nos permiten experimentar la vida sexual.

Cada sociedad encierra en sí misma un concepto determinado de sexualidad que, lógicamente, influye y condiciona el comportamiento respecto a las conductas sexuales o la construcción de las familias... Cabe señalar, de hecho, cómo nuestros cuerpos y nuestros deseos son orientados hacia moldes normativos donde la diversidad de deseos y cuerpos no es contemplada, sino que viene determinada por unas pautas ya marcadas y definidas previamente por la norma heterosexual.



ESTEREOTIPOS Y ROLES DE GÉNERO

DINÁMICA / PRUEBA

CONTENIDO A TRABAJAR

ELIGE LA RESPUESTA CORRECTA

1. De manera espontánea y sin pensar, decid con qué género relacionáis estas palabras:

rosa, casa, enfermera, sensibilidad, precaución.

- a) con el femenino.
- b) con el masculino.
- ✓ c) con cualquier género.

2. De manera espontánea y sin pensar, decid con qué género relacionáis estas palabras:

azul, coche, policía, agresividad, valentía.

- a) con el femenino.
- b) con el masculino.
- ✓ c) con cualquier género.

3. ¿Sabrías decir qué diferencia fundamental hay entre el sexo y el género?

- ✓ a) El sexo se relaciona con diferencias biológicas y el género se construye socialmente.
- b) El sexo es reflejo de la realidad social y el género se relaciona con diferencias biológicas.
- c) El sexo alude a diferencias físicas y comportamentales y el género a diferencias psicológicas.

Sexo: tradicionalmente, en occidente, se ha referido a las características biológicas que definen a un ser humano como hombre o mujer (cuando se interpretan los genitales como masculinos o femeninos) relacionando de manera determinista y biológica el sexo (centrado en los genitales) con el género.

Género: se refiere a la gama de roles, relaciones, características de la personalidad, actitudes, comportamientos, valores, poder relativo e influencia socialmente construidos que la sociedad asigna a ambos sexos de manera diferenciada donde no explica ni a todos los hombres ni a todas las mujeres.

Es decir, mientras el sexo alude a la diferencia biológica existente entre dos individuos, el género es una construcción sociocultural, que define características emocionales, intelectuales y comportamentales estableciendo los géneros que conocemos como masculino o femenino y que:

- No tienen por qué ser un reflejo de la realidad social.
- Se implantan dicotómicamente y se basan en la complementariedad entre hombres y mujeres.
- Se jerarquizan, se asignan a los hombres características que se valoran socialmente.
- Refuerzan la ideología patriarcal manteniendo la subordinación de las mujeres a los hombres.



SEXO-GÉNERO

DINÁMICA / PRUEBA

CONTENIDO A TRABAJAR

VERDADERO O FALSO

- ❌ 1. Todas las personas se identifican perfectamente y de manera inequívoca con la letra que aparece en su DNI.
- ✅ 2. Somos sujetos sexuados compuestos por características sexuales femeninas y masculinas.
- ✅ 3. Es posible cambiar el sexo jurídicamente en el Registro Civil.
- ❌ 4. Solo es posible cambiar el sexo jurídicamente si la persona sigue ya tratamientos específicos para realizar un cambio de sexo.
- ❌ 5. La mayoría de los países que reconocen la identidad no binaria pertenecen al norte global.

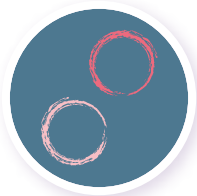
Imagina que cada vez que tuvieras que rellenar un documento y señalar tu género faltara algo. Las personas no binarias no tienen opción donde ubicarse. Lo que significa que, a nivel legal, no pueden existir tal y como desean. Esta cuestión, que parece tan sencilla de resolver, solo es posible en 19 países del mundo y, además, con garantías muy distintas en cada caso. La mayoría de los países que reconocen la identidad no binaria, no pertenecen al norte global.

En España la legislación ha avanzado para incluir identidades de género no binarias, aunque el reconocimiento legal completo está todavía en desarrollo. Si bien la Ley 4/2023 LGTBI permite el cambio de nombre y sexo en el Registro Civil sin tener que someterse a tratamientos de cambio de sexo, establece a partir de qué edad una persona puede cambiar su sexo registral (el que aparece en el DNI) y qué papel tienen sus madres/padres o tutores en ese proceso.

En concreto, **de 12 a 14 años:** se puede pedir el cambio de sexo registral por el/la menor, pero el proceso se hace ante un juez y se necesita que estén los/as representantes legales (madre, padre, tutores/as). Si los/as progenitores/as no aceptan la identidad, eso se considera una situación de riesgo para el menor, así que deben pensárselo bien antes de oponerse delante de un juez.

De 14 a 16 años: el cambio ya no pasa por un juez; se hace directamente en el registro. Aun así, los/as representantes legales tienen que acompañar al menor. Si hay líos, desacuerdos o la familia no se pone de acuerdo, se nombra una persona independiente (un defensor judicial) para ayudar.

A partir de los 16 años: se puede hacer el cambio registral sin necesidad de que los/as tutores acompañen.



AMOR ROMÁNTICO

DINÁMICA / PRUEBA

VERDADERO O FALSO

- ❌ 1. El amor implica estar siempre y en todo momento disponible para la pareja.
- ❌ 2. Estar en pareja implica dejar de ser uno/a mismo/a, para pasar a formar parte de un todo a través de la relación.
- ✅ 3. Estar en pareja no significa dejar tu vida de lado. Tus planes individuales, tus hobbies y espacios de relación te pertenecen y es importante cuidarlos aunque tengas pareja.
- ❌ 4. El amor todo lo puede y todo lo vale, y por amor “hay que perdonar todo”.

CONTENIDO A TRABAJAR

La psicoterapeuta, pedagoga y psicóloga, Fina Sanz, define cuatro modelos de relación de pareja refiriéndose a los espacios individuales y compartidos que se forman en una relación:

Modelo de inclusión: en este modelo hay un miembro de la pareja que pierde su espacio individual, ya que la otra persona la engloba. El miembro que queda “absorbido” deja de tener su propia individualidad, no realiza planes por su cuenta, no queda con sus amistades sin que el otro esté presente, deja de lado sus propias aficiones...

Modelo fusional utópico: la pareja se une por completo y ambos pierden su individualidad. No existe el espacio personal ya que existe la creencia inconsciente de que uno es a través de la relación, pero no por sí mismo. Se abandonan los planes individuales para optar solo por aquellos que se desarrollan de manera conjunta.

Modelo de separación total: cada miembro de la pareja se centra en cuidar su parte individual de la relación y no invirtiendo dedicación en compartir con el otro. No se tienen en cuenta las necesidades de la otra persona y siempre se priorizan las propias. Hay falta de cohesión en la relación, ya que cada uno “va por su lado”.

Modelo de interdependencia: además, existe un espacio personal en el que la pareja no forma parte, sino que pertenece a uno/a mismo/a y, por tanto, la responsabilidad de cuidarlo está en cada persona, y no en el/la otro/a miembro de la pareja..

Según precisa esta autora, las parejas pueden pasar por alguno de estos modelos de manera temporal, sobre todo iniciales, o de crisis o conflicto en una relación, pero deberían transitar hacia un modelo de pareja más saludable en el que ninguna de las partes pierde su individualidad, al tiempo que cuidan su relación y comparten espacios.



DIVERSIDAD EN IGUALDAD

¡Vive la diversidad en igualdad y trasládase a otro lugar!



EXPRESIÓN E IDENTIDAD DE GÉNERO

DINÁMICA / PRUEBA

CONTENIDO A TRABAJAR

ELIGE LA RESPUESTA CORRECTA

1. La expresión de género se manifiesta a través de:

- ☒ a) La imagen que mostramos al exterior.
- ☐ b) Los sentimientos de cada persona.
- ☐ c) Ninguna de las opciones anteriores.

2. Las personas sentimos, nos auto percibimos e identificamos con un determinado género, o no. A esta identificación con un género u otro, es lo que llamamos:

- ☐ a) Expresión de género.
- ☒ b) Identidad de género.
- ☐ c) Heterosexualidad.

3. La identidad de género puede o no corresponderse con el sexo biológico de la persona. Si la identidad de género se corresponde con su sexo biológico se dice que es:

- ☐ a) Una persona homosexual.
- ☒ b) Una persona cisgénero o cis.
- ☐ c) Una persona transgénero o trans.

La expresión de género es la forma en que las personas manifestamos nuestro género hacia el exterior, a través de elementos como la vestimenta, el comportamiento, peinado, maquillaje, lenguaje corporal, voz, etc. Es la externalización de la identidad de género de una persona y puede ser percibida como masculina, femenina o andrógina (una combinación de ambas) según las normas sociales.

Además de expresarnos y asumir los roles de género, las personas sentimos, nos auto percibimos e identificamos casi siempre con un determinado género. A esta identificación con un género u otro, es lo que llamamos identidad de género y esta puede, o no, corresponderse con el sexo biológico que tenemos asignado, de tal forma que si la identidad de género de una persona se corresponde con su sexo biológico (mujer con género femenino y hombre con género masculino), se dice que esa persona es cisgénero o cis. Si la identidad de género de una persona no se corresponde con su sexo biológico, se dice que son personas transgénero, o simplemente, trans.



DIVERSIDAD FAMILIAR

DINÁMICA / PRUEBA

MITO O REALIDAD

- ❌ 1. La familia biparental es la ideal para el desarrollo de los/as menores y adolescentes.
- ❌ 2. Los/as menores que sufren la separación de sus progenitores sufren dificultades en su desarrollo que pueden crearles traumas de por vida.
- ✅ 3. Los estudios dictaminan que no es necesario crecer en una familia conformada por una madre y un padre para desarrollarse de forma normalizada y feliz.
- ❌ 4. Los/as menores que crecen en familias monoparentales crecen y se desarrollan peor que los/as de familias compuestas por una madre y un padre.
- ❌ 5. La orientación sexual de los/as hijos/as se ve condicionada por la orientación sexual de las madres y padres.

CONTENIDO A TRABAJAR

La diversidad familiar alude al reconocimiento y a la normalización de los distintos modelos familiares, más allá del tradicional conformado por madre, padre e hijos/as, como resultado de la evolución de nuestra sociedad.

Se parte de la base de que en la variedad de modelos familiares no hay mejores o peores; lo importante es que entre sus miembros haya una buena comunicación, respeto, reparto equitativo de las tareas y corresponsabilidad afectiva.

El funcionamiento de una familia no depende tanto de su estructura, como de las relaciones que se establecen en su interior, las funciones que esta desempeña y cómo lo hace.



BIOGRAFÍA SEXUADA

DINÁMICA / PRUEBA

CONTENIDO A TRABAJAR

ELIGE LA RESPUESTA CORRECTA

1. En nuestra biografía sexuada podemos considerar:

- a) La influencia de la familia.
- b) Los aprendizajes infantiles.
- c) La vida social.
- ✓ d) Todos ellos.

2. En nuestra biografía sexuada podemos considerar:

- a) Las experiencias en la adolescencia.
- b) Los cuidados familiares y sociales.
- c) Las amistades.
- ✓ d) Todos ellos.

Somos seres sexuados desde antes de nacer y durante toda nuestra vida. La biografía sexuada alude a la narrativa de la vida de una persona poniendo el énfasis en los aspectos y acontecimientos de su vida que marcan y moldean su sexualidad y género a lo largo de su desarrollo. Implica examinar cómo la sexualidad influye y se manifiesta en las distintas etapas de la vida, considerando no solo el sexo biológico asignado al nacer, sino también el género, las experiencias emocionales, las prácticas y los roles aprendidos.

Somos seres sexuados en relación y relatividad. Somos seres únicos e irrepetibles, dueños de sus propios gustos, sus propios deseos y su propia forma de ser, sentir y expresar. Por ello siempre resultará fundamental dialogar con la persona que tenemos al lado para conocer lo que es, desea y quiere.



CUERPO NORMATIVO

DINÁMICA / PRUEBA

CONTENIDO A TRABAJAR

ELIGE LA RESPUESTA CORRECTA

1. Cuando hablamos de cuerpo normativo nos referimos a:

- a) Que todos los cuerpos son igualmente hermosos y válidos.
- ✓ b) Que existe un patrón social o estándar opresivo sobre cómo los cuerpos deben ser.
- c) A ninguna de las anteriores.

2. Presuponer que llevar el pelo largo es lo más adecuado y femenino para una mujer es:

- a) Una simple cuestión de gustos.
- ✓ b) Un patrón normativo que marca los modelos de belleza.
- c) Una opinión personal.

3. El ideal de delgadez y juventud que promueven los medios de comunicación facilita:

- a) Una pauta que nos indica cómo mantener nuestros cuerpos bellos.
- ✓ b) Posibles situaciones de exclusión y rechazo para quienes no cumplen con dicho patrón.
- c) Un modelo de belleza común necesario para relacionarnos socialmente.

Cuando hablamos de cuerpos normativos nos referimos a aquellos cuerpos que son validados socialmente como «deseables», «sanos» o «correctos». Son patrones de tipo social y cultural que nos dictan cómo los cuerpos “deberían” ser, considerándolos como la única norma válida, de tal forma que marginan y estigmatizan a quienes no encajan en ellos.

Estos estándares aluden a distintos aspectos como el peso, la altura, el tipo de cuerpo, la salud, la edad o el género, y se basan en estereotipos que desvalorizan a las corporalidades “disidentes” o no normativas, las cuales se refieren a aquellos cuerpos que se sitúan fuera de estas normas sociales por cuestiones de género, sexuales, culturales, étnicas, de tamaño, etc., desafiando la “heteronorma” y los mandatos biológicos. Se convierten en herramientas de control social que mantienen a las personas constantemente preocupadas por cumplirlos, especialmente a las mujeres, llegando en determinados casos a una insatisfacción que puede impactar negativamente sobre la salud mental y física.

La influencia de la etnicidad en los ideales de belleza da muestra de la diversidad de estándares estéticos que encontramos arraigados en la tradición y la historia de una comunidad. En distintos contextos culturales algunas características físicas pueden ser más o menos valoradas que en otros, desde preferencias por tonos de piel específicos, o formas corporales concretas que reflejan los estereotipos ligados a la percepción cultural de belleza.



EYACULACIÓN

DINÁMICA / PRUEBA

VERDADERO O FALSO

- ✓ 1. Hombres y mujeres eyaculan.
- ✗ 2. La eyaculación se produce siempre que se tiene un orgasmo.
- ✗ 3. La eyaculación va siempre unida a una gran sensación de placer.

CONTENIDO A TRABAJAR

¿Qué es la eyaculación?

Es la expulsión de un fluido biológico, cerca o en el momento del orgasmo durante la relación erótica, la masturbación o una polución nocturna. En las personas con pene la expulsión o emisión de semen se da a través del pene. La eyaculación masculina se compone de espermatozoides y "líquido seminal". En el caso de las personas con vulva aún se discute si se trata de orina, de orina mezclada con el fluido de las glándulas de Skene, o si es una secreción de estas últimas, aumentada por la inminencia del orgasmo y expulsada con fuerza por sus contracciones.

La mayoría de las veces va unida al orgasmo, pero no siempre. Se puede eyacular sin tener un orgasmo, e incluso, sin darnos cuenta como suele suceder en las poluciones nocturnas.



SEXO

DINÁMICA / PRUEBA

CONTENIDO A TRABAJAR

ELIGE LA RESPUESTA CORRECTA

1. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre la intersexualidad es correcta?

- a) Las personas intersexuales siempre tienen ambos órganos sexuales completamente desarrollados.
- b) La intersexualidad es una enfermedad que siempre necesita tratamiento médico.
- ✓ c) La intersexualidad se refiere a condiciones en las que una persona nace con características sexuales que no encajan estrictamente en las categorías típicas de “masculino” o “femenino”.
- d) Ser intersexual determina automáticamente la orientación sexual de la persona.

2. Ser intersexual determina automáticamente:

- a) La orientación sexual de la persona.
- b) Su identidad de género.
- ✓ c) Ninguna de las anteriores.
- d) Su capacidad de tener hijos.

3. ¿En cuál de estos países tener genitales ambiguos no determina tu identidad de género?

- a) Estados Unidos.
- b) Alemania.
- c) Nepal.
- d) India.
- ✓ e) Todos.

La intersexualidad se refiere a personas con **variaciones naturales en sus características sexuales** (cromosomas, gónadas, órganos genitales) que no se ajustan a las definiciones típicas binarias de “masculino” o “femenino”. No es una identidad de género ni una orientación sexual, sino una **característica biológica** que puede ser visible al nacer, en la pubertad o pasar desapercibida. La intersexualidad no es una enfermedad, aunque puede estar asociada a condiciones médicas. Estas personas ponen en cuestión el binarismo de sexos al nacer con sexo ambiguo no fácil de categorizar como femenino o como masculino.

En algunos países como Nueva Zelanda, Malta y Australia, tener genitales ambiguos no determina la identidad de género porque existen marcos legales que permiten aplazar la asignación de género de un recién nacido hasta que su identidad quede esclarecida o reconocer un tercer género “no binario”. Otros países con legislaciones similares, pero con garantías muy distintas en cada caso, incluyen Nepal, Pakistán, Bangladesh, India, Argentina, Nueva Zelanda, Kenia y algunos estados de Estados Unidos y Canadá. Alemania reconoce legalmente la existencia de más de dos géneros y permite que las personas intersexuales se identifiquen en sus documentos oficiales con una tercera opción, como “diverso” o “intersexual”. En Europa, además de Alemania, también Países Bajos, Austria, Dinamarca, Malta e Islandia forman parte de este grupo.



ORIENTACIÓN SEXUAL

DINÁMICA / PRUEBA

CONTENIDO A TRABAJAR

ELIGE LA RESPUESTA CORRECTA

1. ¿Por qué resulta absurdo preguntar “*Te costó aceptar tu heterosexualidad*”?

- a) Porque nadie tiene una orientación sexual.
- b) Porque la heterosexualidad no requiere aceptación personal de ningún tipo.
- c) Porque es una orientación sexual rara.
- ✓ d) Porque habitualmente se asume que la heterosexualidad no necesita justificarse.

2. ¿Qué significan las siglas LGBTQ+?

- ✓ a) Lesbianas, Gays, Bisexuales, Trans, Intersexuales, Queer y otros colectivos.
- b) Libidinosos, asexuales, Gays, Bigénero, Trans, Intersexuales, Queer y otros colectivos.
- c) Ninguna de las anteriores.

3. ¿Qué significa el signo “+” en las siglas LGBTQ+?

- a) Representa una señal de fuerza y reivindicación de estos colectivos.
- ✓ b) Representa a todas las demás identidades y orientaciones sexuales que no están incluidas en las letras anteriores, como las personas asexuales o agénero.
- c) Ninguna de las anteriores.

La orientación sexual alude al deseo y atracción emocional, romántica o sexual que una persona siente hacia otras.

¿Por qué se da por sentado que todas las personas son heterosexuales? La pregunta suena extraña o incluso absurda porque, en la mayoría de las sociedades, la heterosexualidad se considera la orientación sexual “normal”, “natural”, “correcta” o “esperable”. Es decir, aludimos a la heteronormatividad, que responde al conjunto de creencias sociales que asumen que todas las personas son heterosexuales por norma y que las demás orientaciones (homosexualidad, bisexualidad, pansexualidad, etc.) son excepciones que requieren de explicación o justificación.

Preguntar “¿te costó aceptar tu heterosexualidad?” resulta absurdo, porque las personas heterosexuales no suelen vivir un proceso de aceptación ya que su orientación coincide con lo que la sociedad supone como “lo normal”. En cambio, muchas personas LGBTQ+ sí tienen que pasar por un proceso de autoconocimiento, aceptación y, en algunos casos, revelación (“salir del armario”), debido a las normas sociales y, a veces, a la estigmatización que esto puede conllevar.

Entender la heterosexualidad como el único estilo de vida válido y superior, excluye otras orientaciones sexuales e identidades de género provocando discriminación a quienes no se ajustan a la norma. La heteronormatividad también configura un sistema social que privilegia a las personas heterosexuales y cisgénero en cuanto a derechos, oportunidades y recursos.



DERECHOS DE LAS PERSONAS LGTBIQ+

DINÁMICA / PRUEBA

CONTENIDO A TRABAJAR

VERDADERO O FALSO

- ✓ 1. Hay lugares donde pertenecer al colectivo LGTBIQ+ es delito.
- ✓ 2. Oriente Próximo se presenta como la región más hostil e insegura para las personas LGTBIQ+.
- ✓ 3. Malta es el país con mayor puntuación en derechos LGTBIQ+ de Europa.
- ✓ 4. De los 54 países que conforman África, 31 penan la homosexualidad.
- ✓ 5. En ocho de cada diez países no se reconoce ningún tipo de unión legal entre parejas homosexuales.
- ✓ 6. En junio de 2024, el Parlamento de Tailandia aprobó una ley que reconocía el matrimonio homosexual, convirtiéndose así en el único país del sudeste asiático en hacerlo. Solo el 23 de enero de 2025, día en que entró en vigor la ley, más de 1.800 parejas homosexuales se casaron.

De los 193 Estados miembros de la ONU, 64 siguen penalizando por ley las relaciones entre personas homosexuales y siete de ellos las castigan con la pena de muerte. Mientras algunos países avanzan en leyes de matrimonio igualitario, adopción o reconocimiento de identidades trans, otros endurecen su legislación y promueven discursos de odio desde el poder. En muchas regiones, los logros alcanzados están en riesgo ante el auge de gobiernos ultraconservadores que utilizan a las minorías sexuales como chivo expiatorio.

(Fuente: sitio Web de ILGA Mundo)





IDENTIDAD SEXUAL E IDENTIDAD DE GÉNERO

DINÁMICA / PRUEBA

CONTENIDO A TRABAJAR

VERDADERO O FALSO

- ❌ 1. La identidad de género siempre coincide con el sexo biológico.
- ✅ 2. Si la identidad sexual y de género de una persona coincide sería clasificada como cisgénero.
- ✅ 3. Si la identidad sexual y de género de una persona difiere sería clasificada como transgénero.
- ✅ 4. La identidad de género se refiere al sentimiento propio que las personas tienen de su género. Cómo se sienten e identifican como identidad femenina, masculina o andrógina.

La identidad sexual es el sexo biológico que se nos otorga al nacer, cuando se interpretan los genitales como masculinos o femeninos, si bien no siempre resulta tan claro afirmar si se trata de un niño o de una niña. Además de por los órganos sexuales, tanto internos como externos, el sexo biológico también viene indicado por los cromosomas (XY para los hombres y XX para las mujeres) y las hormonas. La identidad de género, en cambio, alude al sentimiento propio que se tiene del género, es decir, si la persona se identifica como una identidad femenina, masculina o andrógina (rasgos tanto masculinos como femeninos). Se expresa a través de la apariencia, la forma de actuar, sentir y relacionarse.

Cuando la identidad de género y la identidad sexual coinciden se clasifica como *cisgénero*. En cambio, si difieren, se utiliza el término *transgénero*. El término trans (transexualidad, transexuales, transgénero, travestis) se utiliza como término “paraguas” para agrupar a aquellas personas que se identifican con un género diferente al asignado al nacer o cuya expresión de género se aleja de las expectativas sociales asociadas a su género de asignación.



SOCIALIZACIÓN DIFERENCIAL

DINÁMICA / PRUEBA

VERDADERO O FALSO

- ❌ 1. Todas las culturas tienen la misma concepción de lo que es ser un hombre o una mujer.
- ✅ 2. Los medios de comunicación son potentes transmisores de estereotipos de género a través de las imágenes, el lenguaje y los modelos de relaciones que muestran.
- ✅ 3. Uno de los principales agentes socializadores son los medios de comunicación.
- ✅ 4. A través de las películas, cuentos y dibujos animados asumimos roles y pautas de comportamiento "heteronormativos".

CONTENIDO A TRABAJAR

La socialización es el proceso que da inicio en el momento del nacimiento, e incluso antes, mientras se prepara la llegada del futuro bebé en color rosa o azul, y que perdurará toda la vida. A través de éste y en interacción con otras personas, se aprenden e interiorizan los valores, las actitudes, las expectativas y los comportamientos característicos de la sociedad de referencia para desenvolverse de manera "adecuada".

Atendiendo a la teoría de la socialización diferencial basada en el sistema sexo-género, las personas, en su proceso de iniciación a la vida social y cultural, adquieren identidades diferenciadas de género que conllevan estilos cognitivos, actitudinales y conductuales, códigos axiológicos y morales, y normas estereotípicas de la conducta asignada a cada género. Esta socialización diferencial implica la consideración social de que niños y niñas son diferentes "por naturaleza" y están llamados a desempeñar papeles también diferentes en su vida adulta.

Los principales agentes socializadores (familia, sistema educativo, medios de comunicación, el uso del lenguaje, la religión, etc.) transmiten pautas culturales y sociales que tienden a relacionar la masculinidad con el poder, la racionalidad y aspectos de la vida social pública, como el trabajo remunerado y la política (tareas productivas que les responsabilizan de los bienes materiales), y la feminidad con la pasividad, la dependencia, la obediencia y aspectos de la vida privada, como el cuidado o la afectividad (tareas de reproducción que responsabilizan a las mujeres de los bienes emocionales).



USO NO SEXISTA DEL LENGUAJE

DINÁMICA / PRUEBA

CONTENIDO A TRABAJAR

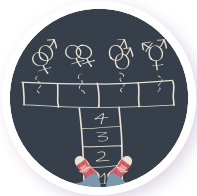
SEXISTA O NO SEXISTA

- ✓ 1. Los doctores deben esforzarse por cuidar de sus pacientes.
- ✓ 2. Habrá reunión de padres de familia el próximo viernes.
- ✓ 3. ¡Menudo grupo de brujas que se ha juntado ahí!
- ✓ 4. Corres como una niña.
- ✓ 5. Mi marido sí me ayuda en la casa.
- ✓ 6. Son todas unas marujas.

En el idioma español el masculino genérico es una norma gramatical que consiste en usar formas masculinas para nombrar a grupos donde hay hombres y mujeres, o incluso cuando se desconoce el género de las personas. Sin embargo, investigaciones en lingüística y psicología del lenguaje —como las de Mercedes Bengoechea o Deborah Cameron— han mostrado que, aunque el masculino tenga una función gramatical “genérica”, en la mente de las personas tiende a evocar imágenes masculinas, no mixtas. De ahí que algunos movimientos feministas y estudios de género cuestionen su neutralidad real.

Según Bengoechea, el lenguaje sexista se refiere al «Conjunto de características y fenómenos del habla o uso de la lengua, determinado por una concepción androcéntrica y discriminatoria de las mujeres mediante la invisibilidad, la subrepresentación o la identificación subordinada a la del hombre, como ser o entidad derivada y no individual. El lenguaje sexista incluye el uso normativo del masculino genérico omnicomprensivo, que relega al femenino a una posición de subidentificación o inexistencia».

Aunque la gramática tradicional afirma que el masculino plural puede incluir a todos los géneros, la evidencia científica y social muestra que este uso no garantiza realmente la inclusión.



ORIENTACIÓN DEL DESEO

DINÁMICA / PRUEBA

CONTENIDO A TRABAJAR

VERDADERO O FALSO

- ✓ 1. La orientación sexual describe por quién siente deseo o atracción (física, sexual o romántica) una persona.
- ✓ 2. Las personas asexuales no sienten atracción sexual, aunque pueden tener vínculos afectivos.
- ✗ 3. Si después de probar una orientación sexual no te satisface puedes probar otras distintas con libertad hasta decidirte.
- ✓ 4. La pansexualidad implica atracción hacia personas independientemente de su género.
- ✓ 5. Hay tantas orientaciones sexuales como personas.

La orientación sexual se refiere al deseo que una persona puede sentir por otras, ya sean del mismo o diferente sexo. Esto es, alude a la atracción física, emocional y/o sexual que una persona siente hacia otras. Las orientaciones más conocidas son: heterosexual (atracción por el género opuesto), homosexual (atracción por el mismo género) y bisexual (atracción por más de un género), pero lo cierto es que existe un amplio espectro de orientaciones que es difícil de recoger sin dejarse fuera ninguna. Entre las más conocidas, cabe destacar la pansexualidad (atracción sin importar el género) o la asexualidad (ausencia de atracción sexual).

La orientación sexual no se elige, sino que se desarrolla en edades tempranas como resultado de la combinación de factores biológicos y genéticos, cognitivos y ambientales. No se trata de una elección voluntaria que se pueda cambiar porque forma parte intrínseca de la persona. Los cambios hormonales que se producen en la etapa de la pubertad pueden despertar los sentimientos sexuales y llevar a descubrir la propia orientación sexual.



ESTEREOTIPOS Y ROLES DE GÉNERO

DINÁMICA / PRUEBA

CONTENIDO A TRABAJAR

ELIGE LA RESPUESTA CORRECTA

1. ¿Qué son los estereotipos de género, que las personas interiorizan en la infancia?

- a) Preferencias personales de los niños y niñas.
- ☒ b) Expectativas sociales sobre cómo deben ser, pensar y actuar los niños y niñas según su género.
- c) Actividades escolares obligatorias.
- d) Normas de juegos infantiles.

2. ¿Cuál es un ejemplo de estereotipo de género?

- ☒ a) Pensar que los niños no deben llorar.
- b) Permitir que los niños expresen emociones libremente.
- c) Que todos los niños y niñas puedan jugar con cualquier juguete.
- d) Fomentar la igualdad en las tareas escolares.

3. ¿Cuál es una posible consecuencia de los estereotipos de género durante la infancia?

- ☒ a) Limitan las opciones de juego y desarrollo personal de los niños y niñas.
- b) Ayudan a los niños a elegir su color favorito.
- c) Mejoran la creatividad de los niños.
- d) Fomentan la diversidad de intereses en la infancia.

4. ¿Qué son los roles de género?

- a) Características físicas de una persona.
- ☒ b) Expectativas sociales sobre cómo deben comportarse hombres y mujeres.
- c) Preferencias personales de ropa.
- d) Normas escolares.

Un estereotipo de género es una visión generalizada o una idea preconcebida sobre los atributos, características o los papeles que deberían poseer o desempeñar las mujeres y los hombres en la sociedad. Es perjudicial cuando limita la capacidad de las mujeres y los hombres para desarrollar sus capacidades personales y profesionales y/o tomar decisiones sobre sus vidas.

Además, los estereotipos de género cruzados o en combinación con otros estereotipos tienen un impacto negativo desproporcionado en ciertos grupos de mujeres, como aquellas de grupos minoritarios o indígenas, mujeres en situación de pobreza, o con discapacidades, mujeres migrantes o de grupos de castas inferiores en determinados países, etc., que provocan lo que conocemos como discriminación múltiple desde una perspectiva de género o interseccionalidad.

Los estereotipos de género no son universales en cuanto a su contenido específico, ya que cada cultura desarrolla sus propios estereotipos de género basados en sus marcos sociales, roles y valores y, además, evolucionan con el tiempo, aunque sí se presentan elementos comunes debido a la alta incidencia de estos patrones de género que se repiten a nivel global.

Los estereotipos de género se aprenden a través de la socialización, no son innatos. El aprendizaje social, la exposición a mensajes culturales e interacción con los agentes socializadores (familias, escuela, religión, grupo de iguales, etc.) son factores clave en su perpetuación. Asimismo, independientemente de su origen cultural, tienen consecuencias universales negativas, como limitar las oportunidades, fomentar la desigualdad y ser la base para sufrir discriminación y violencia de género, viéndose agravada desde un análisis interseccional.



RELACIONES SEXUALES

DINÁMICA / PRUEBA

VERDADERO O FALSO

- ❌ 1. Una persona es atractiva sólo durante la juventud.
- ❌ 2. El deseo y las emociones en las relaciones sexuales de las parejas homosexuales son más vividas e intensas que en parejas heterosexuales.
- ❌ 3. El impulso sexual es más intenso en los hombres.
- ❌ 4. El tamaño del pene determina el placer.
- ❌ 5. Las relaciones sexuales implican penetración.
- ❌ 6. El sexo deja de ser importante con la edad.

CONTENIDO A TRABAJAR

Las relaciones sexuales se refieren a cualquier acto que implique contacto físico y excitación sexual entre personas. Pueden ser una fuente de placer y conexión emocional, que aporta también múltiples beneficios físicos, psíquicos y emocionales. El concepto de relaciones sexuales abarca diversas prácticas como besos, caricias, penetraciones o sexo oral, y puede servir para fortalecer vínculos emocionales, para reproducirse o simplemente como fuente de placer.

Antes de mantener relaciones sexuales es importante que exista consentimiento mutuo y claro de las partes involucradas. Esto significa que cada persona está de acuerdo, tiene ganas de participar sabiendo lo que implica y, por supuesto, la libertad de retirar su consentimiento en cualquier momento si cambia de opinión. Mostrar una capacidad de comunicación abierta y sincera sobre los deseos, las expectativas y los límites es esencial para garantizar que todas las partes se sientan respetadas y seguras.

Todas las personas, independientemente de su edad, pueden resultar atractivas. El atractivo humano es un fenómeno subjetivo, personal y complejo que depende de múltiples factores, que van más allá de la juventud. La inteligencia, la personalidad, el sentido del humor, la manera de relacionarse e interactuar con los demás, forman parte de esa ecuación. Que existan distintas afinidades, conexión y compatibilidad o experiencias compartidas también dan muestra del carácter multidimensional y subjetivo de la atracción.



HOMOFOBIA Y TRANSFOBIA

DINÁMICA / PRUEBA

CONTENIDO A TRABAJAR

ELIGE LA RESPUESTA CORRECTA

1. ¿Qué es la autodeterminación de género?

- a) La obligación de que todas las personas sigan los roles de género tradicionales.
- ✓ b) La capacidad de cada persona para definir y vivir su propio género según su identidad, sin imposiciones externas.
- c) La orientación sexual que tiene una persona.
- d) La elección de vestimenta según la moda del momento.

2. En el año 2023 se aprobó en España una ley para la igualdad real y efectiva de las personas trans y para la garantía de los derechos de las personas LGTBIQ+ que:

- ✓ a) Diseña una Estrategia estatal para la igualdad de trato y no discriminación de las personas LGTBIQ+ y sus familias.
- b) Obliga a todas las personas trans a definir su identidad de género en el Registro Civil.
- c) En España no se ha aprobado aún ninguna ley similar.

3. ¿Cuántos Estados miembros de la ONU permiten el reconocimiento legal del género basado en la autodeterminación a nivel nacional?

- a) 112 de 193 Estados miembros.
- ✓ b) 18 de 193 Estados miembros.
- c) 84 de 193 Estados miembros.

4. ¿Qué busca principalmente la lucha de las personas trans hoy en día?

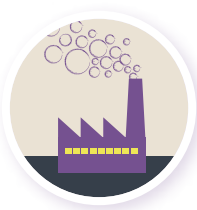
- a) Obligar a todos a cambiar su identidad de género.
- ✓ b) Derecho a vivir su identidad de género libremente, sin discriminación ni violencia, incluyendo acceso a documentación, salud y reconocimiento legal.
- c) Cambiar la orientación sexual de las demás personas.
- d) Mantenerse invisibles en la sociedad.

La autodeterminación de género es el principio según el cual cada persona tiene el derecho de definir, expresar y ver reconocida legalmente su propia identidad de género, sin que otras personas, instituciones o normas sociales le impongan una identidad distinta.

Significa reconocer que solo la propia persona sabe cuál es su género—ya sea hombre, mujer, no binario u otra identidad y que tiene derecho a que su identidad de género sea reconocida legalmente según su propia autopercepción, sin necesidad de requisitos médicos o judiciales. Esto implica que, para cambiar el nombre y el sexo en documentos oficiales, una persona debe simplemente manifestar su voluntad de manera libre y el estado debe reconocerla, sin exigir diagnósticos médicos, cirugías o procesos de hormonación. La Ley 4/2023, de 28 de febrero, recientemente aprobada en España, regula la autodeterminación de sexo en nuestro país y garantiza la igualdad real y efectiva de las personas trans y los derechos de las personas LGTBIQ+. Su objetivo es promover la igualdad y erradicar la discriminación por motivos de orientación sexual, identidad, expresión o características sexuales, e incluye medidas en diversos ámbitos como el laboral, sanitario y educativo. Esta ley de transexualidad despatologiza la transexualidad y reconoce la autodeterminación de género.

El objetivo principal de los movimientos trans es garantizar el reconocimiento legal y social de las identidades trans, buscando la igualdad de derechos y la eliminación de la discriminación para poder vivir sin violencia ni discriminación.

Según datos de ILGA Mundo, en 2024 Namibia y Dominica descriminalizaron los actos sexuales consensuales entre personas del mismo sexo, mientras que el reconocimiento legal del género basado en la autodeterminación se hizo realidad en Ecuador y Alemania. El matrimonio entre personas del mismo sexo se hizo legal en Tailandia, Estonia y Grecia, mientras que Letonia introdujo las uniones civiles y el derecho al matrimonio para las parejas del mismo sexo se afirmó en Aruba y Curazao. En las Naciones Unidas, el Consejo de Derechos Humanos adoptó su primera resolución sobre asuntos intersex. No obstante, desde 2023, Rusia y varios estados de EE.UU. han adoptado leyes que restringen los tratamientos de afirmación de género y, a la vez, fomentan intervenciones en menores intersex. Por su parte, Jordania, Kirguistán y Uganda han reforzado normativas contra la llamada «promoción» de la «homosexualidad». Bielorrusia clasifica ahora como «pornografía» los contenidos relacionados con la diversidad sexual y de género, mientras que Rusia ha declarado «extremista» al «movimiento internacional LGTBIQ+».



DERECHOS DE LAS MUJERES

DINÁMICA / PRUEBA

CONTENIDO A TRABAJAR

ELIGE LA RESPUESTA CORRECTA

1. ¿Qué se celebra el 8 de marzo?

- a) El Día Internacional de la Paz.
- ✓ b) El Día Internacional de la Mujer.
- c) El Día Mundial del colectivo LGTBQ+.
- d) El Día del Trabajo.

2. ¿Qué se celebra el 25 de noviembre?

- ✓ a) El Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.
- b) El Día Mundial de la Salud.
- c) El Día Internacional del Niño.
- d) El Día de la Paz.

3. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre los derechos laborales de las mujeres es correcta?

- a) Las mujeres pueden ser despedidas por estar embarazadas sin que eso sea ilegal.
- ✓ b) Las mujeres tienen derecho a igual remuneración por trabajo de igual valor que los hombres.
- c) Las mujeres no pueden acceder a puestos de dirección o liderazgo.
- d) Las mujeres deben renunciar a su empleo si se casan.

El 8 de marzo se celebra el Día Internacional de la Mujer, una fecha reconocida oficialmente por las Naciones Unidas desde 1975. Su origen está ligado a movimientos obreros y feministas de finales del siglo XIX y principios del XX, donde miles de mujeres reclamaron mejores condiciones laborales, igualdad de derechos y fin de la explotación. Uno de los hitos más mencionados es la huelga de trabajadoras textiles en Nueva York en 1908 (ONU Mujeres, 2020).

El 25 de noviembre se conmemora el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, fecha declarada por la ONU en 1999. Su origen se vincula al asesinato de las hermanas Mirabal, activistas políticas dominicanas que fueron brutalmente asesinadas por la dictadura de Rafael Trujillo en 1960. Su lucha y su muerte se convirtieron en símbolo internacional contra todas las formas de violencia machista (ONU, 1999).

El objetivo de esta fecha es visibilizar la violencia estructural que sufren mujeres y niñas en todo el mundo, denunciar su normalización y promover acciones para erradicarla: prevención, educación en igualdad, protección institucional y justicia con perspectiva de género.

Los derechos laborales de las mujeres han avanzado gracias a décadas de lucha feminista y a la adopción de normas internacionales que buscan eliminar la discriminación en el trabajo. Uno de los principios centrales es la igualdad salarial por trabajo de igual valor, recogido en el Convenio 100 de la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 1951), que obliga a que mujeres y hombres reciban la misma remuneración cuando realizan tareas de igual valor. (Organización Internacional del Trabajo (OIT, 1951). *Convenio 100 sobre la igualdad de remuneración*. Ginebra: OIT).



DERECHOS HUMANOS Y DSDR

DINÁMICA / PRUEBA

CONTENIDO A TRABAJAR

ELIGE LA RESPUESTA CORRECTA

1. La declaración de los Derechos Humanos aprobada el 10 de diciembre de 1948...

- ☐ a) Fue definida, elaborada y aprobada exclusivamente por hombres.
- ☒ b) Contó con la participación en su elaboración de un grupo minoritario de mujeres cuya labor fundamental apenas ha sido reconocida en los libros de historia.
- ☐ c) Fue definida y elaborada de manera igualitaria conformándose una comisión de hombres y mujeres expertas en leyes y justicia social.

2. ¿Los Derechos Sexuales y Reproductivos (DSDR) han mejorado la vida de las mujeres porque...?

- ☒ a) Recogen la libertad para decidir sobre su propio cuerpo brindándoles autonomía, control y poder en sus relaciones sexuales y afectivas.
- ☐ b) Garantizan que toda mujer cis pueda someterse al criterio y voluntad de su pareja para sentirse segura.
- ☐ c) Ninguna de las anteriores.

3. Entre los Derechos Sexuales y Reproductivos (DSDR) encontramos:

- ☐ a) La expresión y libre ejercicio de la orientación sexual.
- ☐ b) La libertad de decidir sobre el número de hijos/as, el espaciamiento entre ellos/as y la elección de los métodos anticonceptivos o proconceptivos.
- ☐ c) La libertad de fundar una familia.
- ☒ d) Todas las anteriores.

4. La criminalización del embarazo (interrupción o pérdida involuntaria):

- ☐ a) Solo ocurre en países del sur global donde no se cumplen los derechos humanos.
- ☐ b) Solo ocurre en países del sur global donde no se cuidan los Derechos Sexuales y Reproductivos.
- ☒ c) Ocurre tanto en países del Sur global, como del Norte global, donde existen políticas y prácticas punitivas que permiten actuar contra embarazadas por su conducta, real o supuesta. Entre otros, Noruega, El Salvador, Rusia, Ucrania y Estados Unidos.

La Declaración Universal de los Derechos Humanos que recoge los derechos que tienen todas las personas en el mundo sin distinción alguna de sexo, nacionalidad o clase social, fue aprobada el 10 de diciembre de 1948. Aunque fueron minoría en su elaboración, las mujeres tuvieron un papel clave. Las aportaciones de Eleanor Roosevelt, Hansa Mehta, Minerva Bernardino o Bodil Begtrup garantizaron que el texto fuera universal y que se incluyeran los derechos de las mujeres en una norma que ponía en valor las libertades y la dignidad humana.

Inicialmente la declaración iba a ser denominada “de los Derechos del Hombre”, pero Eleanor Roosevelt, consideró que el término excluía a las mujeres y logró que se titulara “de los Derechos Humanos”. Hansa Mehta, activista y política de la India defendió que el texto incluyera un lenguaje inclusivo. Se le atribuye el logro de cambiar en el artículo 1, la frase “Todos los hombres nacen libres e iguales” por “Todos los seres humanos nacen libres e iguales”. La activista danesa Bodil Begtrup, por su parte, intervino para que se cambiara el “todos los hombres” por “toda persona” o “todos” a la hora de referirse en el texto a las personas titulares de los derechos.

Los Derechos Sexuales y Reproductivos (DSDR) son derechos humanos que garantizan que todas las personas puedan tomar decisiones libres sobre su sexualidad y su cuerpo, sin discriminación ni violencia. Estos derechos abarcan el acceso a servicios de salud sexual y reproductiva, información, educación y anticoncepción.

La salud sexual y reproductiva así definida tiene su origen en la “Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo de Naciones Unidas” (CIPD) que tuvo lugar en El Cairo el año 1994, acuñándose así por primera vez este término. Hasta entonces, lo que hoy todos entendemos por salud sexual y reproductiva, nunca había estado como tal en los documentos ni en las iniciativas internacionales. Un año más tarde, en Beijing, tiene lugar la IV Conferencia Mundial sobre la Mujer de Naciones Unidas donde se insiste en los derechos de las mujeres y donde se perfila y refuerza el concepto de salud sexual y reproductiva. Se aprueba la Declaración y la Plataforma de Acción que serán una guía a seguir por gobiernos y entidades de todo el mundo.



ROLES DE GÉNERO

DINÁMICA / PRUEBA

CONTENIDO A TRABAJAR

VERDADERO O FALSO

- ❌ 1. Las mujeres son mejores cuidadoras porque tienen un instinto maternal natural.
- ✅ 2. Hombres y mujeres somos socializados de manera diferenciada desde que nacemos asumiendo roles diferenciados.
- ❌ 3. Los roles de género son iguales en todas las culturas y épocas.
- ✅ 4. Los roles de género son construcciones sociales que se pueden cuestionar, especialmente cuando generan desigualdades o limitan la libertad individual.
- ❌ 5. Los roles de género son innatos y dependen únicamente de la biología por lo que no pueden cambiar.

Los roles de género son un conjunto de normas, expectativas y comportamientos que una sociedad asigna a las personas en función de si se las clasifica como “hombres” o “mujeres”.

Estas expectativas incluyen cómo vestir, comportarse, sentirse, trabajar o incluso relacionarse y, por tanto, marcan el papel que mujeres y hombres deben desempeñar en la sociedad, el reparto de tareas más apropiado en función de nuestro sexo, o los espacios y ámbitos de participación de unas y otros. El motivo fundamental por el que construimos estos “roles y estereotipos de género” es porque histórica y socialmente, arrastramos unas creencias de carácter sexista fuertemente arraigadas y, como consecuencia, generamos procesos de socialización diferentes para cada sexo.

Los roles de género son construcciones sociales que cambian y se pueden cuestionar, especialmente cuando generan desigualdades o limitan la libertad individual.



DISCRIMINACIÓN DE GÉNERO

DINÁMICA / PRUEBA

CONTENIDO A TRABAJAR

VERDADERO O FALSO

Todos los años la revista Forbes publica una lista con los y las deportistas que más cobran del mundo. En la lista del año 2025:

- ❌ 1. Dos mujeres estaban entre los 10 primeros puestos mejor pagados.
- ✅ 2. Ninguna mujer estaba entre los 10 primeros puestos mejor pagados.
- ✅ 3. Ninguna mujer está en el top 50 de los deportistas mejor pagados del mundo.
- ✅ 4. La principal fuente de ingresos de los hombres deportistas proviene de salarios y premios, mientras que las mujeres dependen más de patrocinios y publicidad.
- ❌ 5. Los premios de competiciones deportivas para hombres y mujeres desde hace años están equiparados por ley.

La brecha salarial en el deporte refleja una marcada desigualdad de ingresos, sueldos y ganancias (premios, patrocinios y publicidad), entre atletas hombres y mujeres, persistente debido a factores históricos y estructurales.

Pese al crecimiento del deporte femenino, las deportistas siguen recibiendo sueldos mucho menores, lo que les obliga a buscar otros trabajos. Entre los factores que contribuyen a esta situación se encuentran la limitada inversión en el deporte femenino; la escasa cobertura mediática y, en consecuencia, de audiencia; la baja representación femenina en cargos directivos dentro del ámbito deportivo y la percepción social que tiende a minusvalorar el deporte femenino. Las principales consecuencias para las atletas son la inestabilidad económica y la sobrecarga laboral que ocasiona buscar fuentes de ingresos complementarias.

Por otra parte, atletas y deportistas trans, de distintos orígenes culturales o con discapacidad, por ejemplo, ven agravada esta situación de discriminación desde un análisis interseccional, al verse oprimidas por distintos ejes de desigualdad.



AMOR ROMÁNTICO

DINÁMICA / PRUEBA

CONTENIDO A TRABAJAR

MITO O REALIDAD

- ❌ 1. Algún día cambiará porque, en el fondo, es buena persona.
- ❌ 2. La fuerza del amor lo puede todo.
- ❌ 3. Los celos de mi pareja son una señal de que me quiere y de que le importo mucho.
- ❌ 4. Una persona puede quererme y, al mismo tiempo, hacerme sufrir o tratarme mal.
- ❌ 5. Cuando vivamos juntos, dejará de ser celoso y le ayudaré a controlar la bebida.
- ❌ 6. Solo puedo ser feliz y contar con cariño en mi vida si tengo una pareja.

El amor romántico aprendido socialmente es un tipo de amor basado en el sacrificio, la despersonalización, el control y la posesión. Este modelo de amor que nuestra sociedad occidental detenta se convierte en una trampa para las mujeres y en una barrera para los hombres. Un modelo de amor romántico que implica sufrimiento, dependencia, celos y diferentes grados de compromiso y cuidado para mujeres y hombres, difícilmente puede ser, sin revisión, un terreno de cultivo adecuado para las relaciones de paz.

Pese a todo, está tan normalizado e interiorizado en la sociedad, que no se cuestiona. Este ideal de “amor romántico” y de corte medieval se transmite desde las primeras narraciones de cuentos, pasando por canciones, películas, series televisivas y principales medios de comunicación, haciendo llegar los diferentes “mitos” distintivos y característicos del amor romántico que calan en nuestras y nuestros jóvenes y adolescentes.

Hay que desterrar algunos mitos: la atracción es inconsciente, pero tenemos capacidad de decisión para elegir si queremos comenzar o continuar en una relación de pareja; los celos no justificados son miedo, inseguridad y posesión; los conflictos hay que resolverlos desde la comunicación, aprender a decir lo que queremos de una forma respetuosa; el amor no es una entrega incondicional, cada persona tiene su propia individualidad, expectativas y deseos propios; la libertad no es algo que te dan, es algo que tienes; nadie cambia por amor, se cambia por deseo propio. Las relaciones de pareja deben basarse en la libertad individual, el respeto mutuo, la comprensión y los cuidados entre las personas que mantienen la relación.



CUERPO

DINÁMICA / PRUEBA

CONTENIDO A TRABAJAR

VERDADERO O FALSO

- ✓ 1. Cada persona tiene derecho a decir “no” si alguien invade su espacio personal.
- ✗ 2. Respetar los límites físicos de otra persona significa tocarla o abrazarla, aunque no quiera.
- ✗ 3. Ignorar los sentimientos de alguien y obligarlo a hacer algo que no quiere no es una forma de violar sus límites.
- ✗ 4. Está bien presionar a alguien hasta que cambie de opinión si creemos que es “por su bien”.
- ✓ 5. Establecer límites claros con amigos o familiares ayuda a mantener relaciones más saludables.
- ✗ 6. Los límites físicos son lo único importante; los límites emocionales o psicológicos no afectan nuestras relaciones.
- ✓ 7. Una persona puede cambiar sus límites con el tiempo, y eso debe ser respetado.
- ✓ 8. Decir “*no me siento cómodo con eso*” es una manera de comunicar un límite personal.

Los límites personales son las fronteras físicas, emocionales y psicológicas que cada persona establece para sentirse segura, respetada y en control de sus propias decisiones. Sirven para definir qué está bien y qué no está bien en nuestras interacciones con los demás. Son fundamentales para el bienestar emocional y para construir relaciones sanas basadas en el respeto mutuo.

Los límites físicos se refieren al espacio personal, al contacto físico y a la interacción con el entorno físico que cada persona define para sí misma. El Espacio personal se refiere, de esta forma, a la “burbuja” imaginaria de espacio alrededor de uno mismo que se desea mantener libre de la invasión de otros.

Los límites físicos saludables incluyen la conciencia de lo que es apropiado y lo que no en diversos entornos y tipos de relaciones (¿besos y abrazos, apretones de manos, cercanía física?). Se refieren a la comodidad y al control sobre el propio cuerpo, estableciendo qué tipos de contacto físico son aceptables y quién puede realizarlos. Respetar los límites implica no tocar, abrazar o acercarse a alguien si esa persona no quiere, independientemente de la intención. Tocar sin permiso constituye una violación del límite físico.

Algunas culturas tienen expectativas muy diferentes en cuanto a los límites. Por ejemplo, en algunas culturas se considera totalmente inapropiado expresar las emociones en público, mientras que en otras se fomenta la expresión de las emociones.



GESTACIÓN

DINÁMICA / PRUEBA

CONTENIDO A TRABAJAR

VERDADERO O FALSO

- ❌ 1. Solo las mujeres cisgénero pueden embarazarse y parir.
- ✅ 2. La capacidad de gestar depende del sexo asignado al nacer, no de la identidad de género.
- ❌ 3. La identidad de género de una persona determina automáticamente si puede parir o no.
- ✅ 4. Hablar de hombres que pueden parir nos ayuda a reconocer la diversidad de cuerpos y experiencias.

El embarazo no tiene nada que ver con la identidad de género, sino con los órganos sexuales. En nuestra cultura heteronormativa, tanto el embarazo como la “maternidad” se han entendido como algo exclusivo de las mujeres, pero debemos tener en cuenta que una cosa son los órganos sexuales y otra la identidad de género, y que hay personas con órganos sexuales femeninos que no se identifican como mujeres. Las personas y las “maternidades” son muy diversas, y por eso cabe hablar de “gestación”, pues aplica a cualquier persona que tenga útero aludiendo, específicamente, al proceso biológico del desarrollo del feto.

Las personas trans y también otras que no se identifican como mujeres pueden procrear. Sin embargo, para la mayoría, el proceso no será fácil pues existen muchos estigmas, discriminación y falta de servicios de salud inclusivos. ¿Nos hemos preguntado alguna vez, a qué barreras se enfrentan o cómo puede afectar a su salud y a la de sus criaturas estas situaciones de discriminación y/o carencias en el sistema de salud para dar respuesta a sus necesidades?



VULNERACIÓN DE DERECHOS

DINÁMICA / PRUEBA

CONTENIDO A TRABAJAR

UN TURNO SIN JUGAR

Pese a que, en la última década, 17 países han dejado de perseguir la homosexualidad, entre ellos Antigua y Barbuda, San Cristóbal y Nieves, Angola, Mozambique, Singapur y el más reciente, Barbados, en la actualidad, todavía 64 estados miembros de la ONU siguen penalizando por ley las relaciones entre personas homosexuales y siete de ellos las castigan con la pena de muerte.



DERECHOS CIVILES Y POLÍTICOS

DINÁMICA / PRUEBA

CONTENIDO A TRABAJAR

ELIGE LA RESPUESTA CORRECTA

1. ¿Qué acontecimiento tuvo lugar el 3 de julio de 2005 en España?

- ✓ a) Que entró en vigor la Ley del matrimonio igualitario.
- b) Que se casó la primera pareja homosexual.
- c) Que se despenalizó el aborto.

2. Si fueras a casarte con una persona de tu mismo género ¿en qué iglesia lo harías?

- ✓ a) En ninguna porque no está permitido.
- b) En la más cercana a mi domicilio.
- c) Tendría que consultar el registro de iglesias que ofician matrimonios homosexuales.

En 2005, el matrimonio homosexual o igualitario es legal en 39 países tras la entrada en vigor de la ley en Tailandia y la legalización en Liechtenstein. Estos países se concentran principalmente en Europa y América, aunque también en Asia (Taiwán, Nepal, Tailandia) y Sudáfrica en el continente africano. Otros 37 países han reconocido las uniones civiles con derechos similares.

El primer país en autorizarlo fue Países Bajos, en 2000, entrando en vigor el 1 de abril de 2001, celebrándose ese día en Ámsterdam las primeras cuatro bodas de personas del mismo sexo. A continuación, Bélgica en 2003, Canadá y España en 2005.

Hay Estados que permiten las uniones civiles de personas del mismo sexo, con derechos iguales o similares a los del matrimonio, pero sin esa denominación, como Croacia, Chipre, Hungría, Italia o la República Checa. En Israel no se ofician bodas homosexuales, pero sí se permiten los matrimonios del mismo sexo contraídos en el exterior. Muy recientemente, en noviembre de 2025, El Tribunal de Justicia Europeo (TJUE) ha publicado un fallo en el que avala el reconocimiento de las uniones homosexuales en todo el territorio. Es decir, los Estados miembros de la UE deben reconocer cualquier matrimonio realizado en otro país de la Unión, también los de las parejas del mismo sexo, aunque el matrimonio igualitario no forme parte de su legislación.



SEXO SEGURO

DINÁMICA / PRUEBA

CONTENIDO A TRABAJAR

VERDADERO O FALSO

- ✓ 1. Los condones previenen los embarazos no planificados y también posibles enfermedades de transmisión sexual.
- ✓ 2. Preservativo es lo mismo que condón.
- ✓ 3. Los datos epidemiológicos en España muestran un aumento constante de las ITS en los últimos años, especialmente en jóvenes de 15 a 24 años.
- ✗ 4. A través del sexo oral no se transmiten enfermedades de transmisión sexual.
- ✓ 5. Existen preservativos masculinos (se colocan en el pene) y femeninos (se colocan dentro de la vagina).
- ✓ 6. El VIH solo puede transmitirse por tres vías: sexual, sanguínea y de la madre a su bebé.

Para protegerse durante las relaciones sexuales ante embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual (ETS), hay distintos métodos. Es recomendable hablar con un profesional de la salud, que puede aconsejar según situaciones y necesidades concretas. Los anticonceptivos más comunes son:

Condón masculino y condón femenino: Son fundas de látex o poliuretano (plástico) que se colocan en el pene o dentro de la vagina antes de tener sexo. Son los únicos métodos que protegen tanto de embarazos no deseados como de ETS.

Métodos de barrera: El diafragma, el capuchón cervical o las esponjas anticonceptivas, que bloquean el paso de los espermatozoides, pero no siempre protegen contra las ETS.

Anticonceptivos hormonales: Pastillas anticonceptivas, los parches (se pegan a la piel), las inyecciones, el anillo vaginal (un aro flexible que se pone dentro de la vagina), el implante (una varilla bajo la piel del brazo) y el DIU (un pequeño dispositivo que se coloca en el útero). Estos métodos ayudan a prevenir embarazos, pero no protegen frente a las ETS.

Anticoncepción de emergencia: La famosa “píldora del día después”. Sirve para evitar un embarazo si has tenido sexo sin protección, pero nunca debe usarse como método habitual.

Otros métodos como la marcha atrás (sacar el pene antes de eyacular), o los métodos de abstinencia periódica (evitar tener sexo en los días fértiles) no son muy fiables y tampoco protegen de las ETS.

Anticoncepción permanente: Son operaciones como la vasectomía (para los hombres) o la ligadura de trompas (para las mujeres). Son métodos definitivos y se usan, normalmente, cuando no se quiere tener hijos.

Es importante utilizarlos también durante las prácticas orales ya que muchas enfermedades se transmiten también a través del sexo oral. Las barreras de látex bucales (o poliuretano) son básicamente un pedazo de plástico que se pone sobre la zona de la vagina o del ano para tener sexo oral. Este material impide que pasen la saliva y otros fluidos de una persona a otra.

Sólo cuatro fluidos del organismo tienen una concentración suficiente de VIH como para transmitirlo: la sangre, el semen, las secreciones vaginales y la leche materna, por lo que solo puede transmitirse por tres vías: sexual, sanguínea y de la madre a su bebé.



MANDATOS DE GÉNERO

DINÁMICA / PRUEBA

CONTENIDO A TRABAJAR

VERDADERO O FALSO

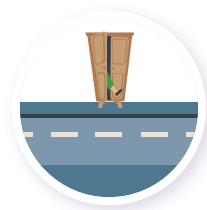
- ✓ 1. La virginidad es una construcción social y cultural, con diferentes significados según la época, cultura o persona.
- ✗ 2. La primera experiencia sexual siempre debe estar ligada al amor romántico.
- ✓ 3. Existen culturas que vulneran los derechos de las mujeres al someterlas a la realización de test de virginidad.
- ✓ 4. Cada persona puede decidir cuándo y con quién tener relaciones sexuales, independientemente del amor.
- ✓ 5. Asociar la virginidad con “pureza” es un estereotipo que puede generar presión y culpabilidad.
- ✗ 6. La virginidad determina el valor o la moralidad de una persona.

El primer encuentro sexual es una experiencia que involucra muchos factores biológicos, individuales y sociales, que a menudo se acompañan de tabúes y desinformación. Además, para el caso de las chicas, se añade una connotación sexista y patriarcal presente en todas las culturas del mundo, con distintas consecuencias e implicaciones para las mujeres.

La virginidad no es un término médico o científico, sino un concepto social, cultural y religioso, que “refleja discriminación de género”, basado en estereotipos que restringen la sexualidad femenina al matrimonio. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) “Esta noción es dañina para las mujeres y las niñas en todo el mundo”.

De hecho, la virginidad es considerada como uno de los mandatos de género centrales del sistema patriarcal para el control y dominio de la sexualidad femenina en todas las culturas del mundo, vulnerando sus derechos sexuales y con graves consecuencias para la salud de las mujeres. Según la Unión de Asociaciones Familiares (UNAF) el cumplimiento de este mandato conlleva la construcción de sexualidades y relaciones poco sanas que alimentan la cultura de la violación y generan múltiples violencias de género, desde crímenes de honor a violencia sexual a menores, matrimonios forzados, mutilación genital femenina, test de virginidad, intervenciones quirúrgicas de reconstrucción, violencia psicológica, etc.

En más de 20 países del mundo, se sigue sometiendo a mujeres y niñas a “test de virginidad” para “juzgar” su virtud, honor o valor. La OMS asegura que es una prueba inútil y humillante, sin valor científico y pide que se deje de practicar. Son una forma de discriminación de género, una violación de sus derechos fundamentales y un tipo violencia sexual.



ORIENTACIÓN DEL DESEO

DINÁMICA / PRUEBA

CONTENIDO A TRABAJAR

VERDADERO O FALSO

- ✓ 1. Lo que socialmente entendemos como “salir del armario” significa comunicar públicamente la orientación sexual o identidad de género de manera voluntaria.
- ✗ 2. “Salir del armario” es una expresión propia del idioma español.
- ✓ 3. Cruzar de acera tiene el mismo significado que “salir del armario”.
- ✗ 4. Todas las personas deberían “salir del armario” al llegar a la pubertad.

La expresión “salir del armario” se utiliza para describir el acto de comunicar voluntariamente la orientación sexual o la identidad de género a otras personas. No implica una obligación ni existe un patrón único para hacerlo: cada persona decide cuándo, cómo y con quién compartir esta parte de su vida.

La expresión “salir del armario” (del inglés “coming out of the closet”) tiene su origen en la metáfora de tener un “esqueleto en el armario” (“skeleton in the closet”), para referirse a un secreto vergonzoso oculto. Esta fue apropiada por la comunidad LGTBQ+ para describir la revelación pública de su orientación sexual o identidad de género.

Extendida a muchos idiomas por la globalización del activismo y la cultura LGTBQ+, es un concepto reconocido internacionalmente para la visibilidad y la lucha por los derechos, que se celebra el 11 de octubre “Día para Salir del Armario o Día para Salir del Clóset”, a fin de generar una toma de conciencia de los derechos humanos de las personas que conforman la comunidad LGTBQ+. La elección de la fecha obedece al aniversario de la marcha nacional por los derechos de gays y lesbianas que se llevó a cabo en Washington D.C., en el año 1987.

La expresión “cambiar de acera” o “ser de la acera de enfrente” se usa coloquialmente, sobre todo en España, para referirse a una persona que cambia su orientación sexual a homosexual, es decir, que “sale del armario” o se declara gay, aunque a veces también puede significar simplemente ser homosexual. Alude metafóricamente a un cambio en la preferencia sexual, pasando de una “acera” (heterosexual) a la “acera de enfrente” (homosexual).



DIVERSIDAD FAMILIAR

DINÁMICA / PRUEBA

CONTENIDO A TRABAJAR

ELIGE LA RESPUESTA CORRECTA

1. Una familia monomarental es aquella en la que...

- ☒ a) Una mujer asume en solitario la jefatura y la responsabilidad de la crianza y el cuidado de sus hijos/as.
- b) Una familia conformada por dos mujeres madres que asumen de manera compartida la crianza de sus hijos/as.
- c) Ninguna de las anteriores.

2. ¿Qué se entiende por diversidad familiar?

- a) Que todas las familias tienen que ser idénticas.
- ☒ b) La existencia de distintos tipos de familias, con diferentes estructuras y personas miembro.
- c) Que solo hay familias con madre y padre.
- d) Que todas las familias deben vivir en la misma casa.

3. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es correcta sobre las familias LGTBIQ+?

- a) No existen legalmente en ningún país.
- ☒ b) Son familias válidas y sus miembros tienen los mismos derechos y responsabilidades que otras familias.
- c) Son menos importantes que las familias tradicionales.
- d) Sólo incluyen parejas sin hijos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), podemos definir a la familia como el “conjunto de personas que conviven bajo el mismo techo, organizadas en roles fijos (padre, madre, hermanos, etc.) con vínculos consanguíneos o no, con un modo de existencia económico y social comunes, con sentimientos afectivos que los unen y aglutinan”.

Los modelos de familia han evolucionado notablemente en las últimas décadas, al igual que lo ha hecho la sociedad, dando lugar a una amplia diversidad familiar. Donde antes sólo cabía hablar de la familia nuclear y más tradicional, compuesta por madre, padre e hijos/as, actualmente podemos referirnos a muy distintos tipos, como familias biparentales sin hijos, familias biparentales con hijos, familias homoparentales, familias monoparentales y monomarentales, familias reconstituidas, familias de acogida, familias adoptivas y familias extensas.

Todas las familias son igualmente válidas, no hay mejores ni peores. Lo importante no es la estructura, sino las relaciones internas que se tejen entre sus componentes: comunicación, respeto, reparto justo de tareas y apoyo afectivo.



RELIGIÓN

DINÁMICA / PRUEBA

CONTENIDO A TRABAJAR

MITO O REALIDAD

- ❌ 1. Las religiones mayoritarias han evolucionado y aceptan abiertamente la diversidad.
- ✅ 2. A lo largo de la historia cristiana las relaciones y los actos homosexuales se han considerado inmorales y pecaminosos.
- ✅ 3. Existen iglesias cristianas que ya no consideran inmorales las relaciones entre personas del mismo sexo y celebran bendiciones de matrimonios del mismo sexo.
- ✅ 4. Las relaciones homosexuales eran generalmente toleradas en las sociedades islámicas premodernas.
- ✅ 5. En la actualidad los actos homosexuales están prohibidos en la jurisprudencia islámica tradicional y están sujetos a diferentes castigos, que incluyen la flagelación, lapidación y la pena de muerte.

La manera en que las distintas religiones y sus ramas se relacionan con las personas LGBTQ+ es diferente según la época y el contexto geográfico. Esto afecta tanto a la percepción de la homosexualidad y la bisexualidad, como a la aceptación de identidades no binarias y transgénero. Las creencias religiosas sobre la sexualidad varían considerablemente: mientras algunas consideran el sexo como algo negativo, otras lo ven como una manifestación sublime de lo divino.

Según expertos en sociología y ciencias sociales, la religión tiene un papel relevante en la manera en que las sociedades heteronormativas perciben a las personas LGBTQ+, así como en su integración en diferentes ámbitos sociales. Diversas autoridades religiosas, textos sagrados y doctrinas de las principales religiones pueden posicionarse en contra de la inclusión de personas LGBTQ+, especialmente en el caso de las religiones abrahámicas. Esta actitud puede ir desde la discriminación y el rechazo a que las personas LGBTQ+ expresen abiertamente su identidad, hasta la prohibición explícita de relaciones sexuales entre personas del mismo sexo, la oposición al reconocimiento social de estas identidades, o incluso la criminalización y la violencia, llegando en algunos casos extremos a penas como la muerte para quienes practican la homosexualidad.

Por otro lado, dentro de estas religiones existen corrientes más liberales y progresistas que suelen mostrar una actitud positiva hacia las personas LGBTQ+. De hecho, algunas denominaciones religiosas liberales han llegado a bendecir matrimonios entre personas del mismo sexo y a aceptar el matrimonio con personas transgénero. En ciertos contextos, se tolera la reasignación de género.



DIVERSIDAD SEXUAL

DINÁMICA / PRUEBA

CONTENIDO A TRABAJAR

VERDADERO O FALSO

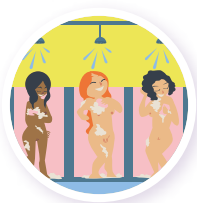
- ✓ 1. Las personas con diversidad funcional, como la tetraplejia, pueden tener una vida sexual plena y afectiva.
- ✗ 2. La orientación sexual de una persona con discapacidad es siempre heterosexual.
- ✗ 3. Solo las personas sin discapacidad pueden formar relaciones románticas o afectivas.
- ✓ 4. La inclusión de personas con diversidad funcional en la educación sexual es fundamental para garantizar igualdad de derechos.
- ✗ 5. Las personas con diversidad funcional no sienten deseo sexual ni pueden enamorarse.

La sexualidad forma parte de todas las personas, es un aspecto inherente a nuestro ser y nos acompaña a lo largo de todas las etapas de la vida. Por supuesto, esto también incluye a las personas con discapacidad. Hablar de sexualidad no es solo hacerlo sobre las relaciones con uno mismo o con los demás, sino también de respeto, salud, de desarrollo de la identidad o de la prevención de los abusos. Supone desarrollar la identidad sexual de cada persona y, para ello, las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, necesitan contar con el espacio y apoyo de su entorno.

Son diversos los mitos que se han tejido sobre la sexualidad en personas con discapacidad, tales como considerarlas asexuadas o incapaces de sentir y producir placer; pensar que la educación afectivo-sexual puede despertar en ellas una sexualidad descontrolada (según el tipo de discapacidad); temer la transmisión genética de la lesión; considerar degradante el uso de medios accesorios para el placer o reducir la sexualidad únicamente al coito, excluyendo así otras formas de contacto íntimo y placer.

Esta visión excluye a las personas con discapacidad y reduce la intimidad a un solo acto, ignorando que todos los sentidos —el tacto, el gusto, el oído y el olfato— pueden ser fuente de placer y experiencias eróticas satisfactorias.

Es necesario visibilizar que las personas con discapacidad tienen necesidades afectivas y sexuales y acompañarlas con naturalidad, evitando la sobreprotección y dejando que encuentren con libertad sus tiempos y espacios para construir relaciones personales de intimidad.



IDENTIDAD SEXUAL

DINÁMICA / PRUEBA

VERDADERO O FALSO

- ✓ 1. Las personas trans tienen derecho a participar en competiciones deportivas de acuerdo con su identidad de género.
- ✓ 2. La inclusión de personas trans en el deporte promueve la igualdad y la diversidad.
- ✗ 3. Todas las federaciones deportivas del mundo tienen las mismas reglas sobre la participación de personas trans.
- ✓ 4. Las personas trans tienen derecho a acceder a instalaciones deportivas y equipos sin ser cuestionadas por su identidad de género.

CONTENIDO A TRABAJAR

Existe un importante dilema en la participación de las personas trans en el deporte femenino, que se debate entre la competición justa y la evitación de ventajas competitivas y los derechos humanos y, por consiguiente, del reconocimiento del derecho a la autodeterminación personal que implica, el derecho a competir según el género sentido.

El Comité Olímpico Internacional (COI) dejó de imponer una política única en 2021, delegando la responsabilidad a los organismos rectores de cada deporte, de tal forma que la participación de las mujeres transgénero la establece cada federación internacional o nacional de forma individual, siguiendo un marco general de recomendaciones sobre equidad, inclusión y no discriminación. Esto da lugar a diferentes posicionamientos, desde la inclusión total con ciertos criterios (como niveles de testosterona) hasta la prohibición de la participación en categorías femeninas para aquellas deportistas, que han pasado por la pubertad masculina. El colectivo trans cree en competiciones con categorías, pero no basadas en los genitales sino en parámetros como el peso, la complexión, la masa muscular o la concentración de testosterona.

En el marco territorial de Euskadi, según Ley 4/2024 del 15 de febrero del País Vasco, que regula el derecho a la práctica deportiva de las personas trans, se promoverá y velará por que la participación en la práctica deportiva y de la actividad física, y en actividades de ocio y tiempo libre, se realice en términos de equidad, sin discriminación por motivos de identidad sexual. En los eventos y competiciones deportivas que organicen las administraciones públicas vascas se considerará a las personas transexuales que participen atendiendo a su identidad sexual a todos los efectos.

Si hay instalaciones donde se lleven a cabo actividades deportivas, culturales y de ocio y tiempo libre segregadas por sexo, como los aseos y los vestuarios, se garantizará a las personas participantes transexuales el acceso y uso de las instalaciones correspondientes a su sexo.



GORDOFOBIA

DINÁMICA / PRUEBA

CONTENIDO A TRABAJAR

VERDADERO O FALSO

- ✓ 1. No existe un único “cuerpo perfecto”; los estándares de belleza son variables según la cultura y la época.
- ✗ 2. Las personas gordas son dejadas y no cuidan su alimentación pese a saber que es algo dañino para su salud.
- ✗ 3. Solo las personas que cumplen con los estándares de belleza mediáticos son saludables.
- ✓ 4. La autoestima de una persona con sobrepeso puede verse afectada si se compara constantemente con imágenes irreales de cuerpos “perfectos”.
- ✗ 5. Todas las personas deberían intentar tener el mismo cuerpo que aparece en revistas o redes sociales para ser aceptadas.

La gordofobia es el odio, rechazo y violencia que sufren las personas gordas por el hecho de serlo. Es una discriminación que está basada en prejuicios respecto a los hábitos, costumbres y salud de las personas gordas, al considerar que el cuerpo gordo responde a una falta de voluntad o de autocuidado, de no hacer el esfuerzo suficiente para ser delgado, motivo por el cual merece ese “castigo” o rechazo.

Esta perspectiva no tiene en cuenta los factores y contextos (económicos, culturales, genéticos, educativos, etc.), que producen o afectan a los cuerpos, incidiendo en que una persona sea gorda o flaca, enferme o sane. Tampoco tiene en cuenta que la propia gordofobia constituye per sé un factor que vulnera la salud.

La discriminación gordófila impacta sobremanera en la vida de estas personas, que encuentran limitaciones y barreras a la hora de encontrar trabajo, entablar amistad y/o relaciones sexoafectivas, encontrar ropa y mobiliario adecuados, acceder a una atención médica de calidad, etc. Además, son objeto de acoso en distintos ámbitos y rechazados de manera sistemática por la sociedad, que les estigmatiza y censura al hacerles responsables de su peso, llenándoles de culpa y vergüenza, provocándoles, en ocasiones, problemas de salud mental como ansiedad, depresión o trastornos de la conducta alimentaria.

Esta discriminación puede verse, además, intensificada cuando operan distintos ejes de desigualdad desde un análisis interseccional (discapacidad, orientación sexual, origen cultural, clase social, etc.).



LGTBIQ+FOBIA

DINÁMICA / PRUEBA

CONTENIDO A TRABAJAR

ELIGE LA RESPUESTA CORRECTA

1. La homofobia es:

- a) Reconocer que la homosexualidad es una orientación sexual válida y sentir respeto por las personas que se manifiestan como tales.
- ✓ b) Creer que la homosexualidad es una enfermedad o un “desorden” y discriminar y menospreciar a las personas que se manifiestan como tales.
- c) Ninguna de las anteriores.

2. La aversión, odio o discriminación hacia personas transgénero, no binarias o de género no conforme, que tienen una identidad de género diferente a su sexo asignado al nacer se denomina:

- ✓ a) Transfobia.
- b) Homofobia.
- c) Bifobia.

3. Las personas que defienden y aseguran que la bisexualidad no existe pueden ser considerados:

- a) Transfóbicos.
- b) Homofóbicos.
- ✓ c) Bifóbicos.

Cuando hablamos de LGTBIfobia, hablamos de la discriminación que sufren las personas que forman parte del colectivo LGTBQ+ por el hecho de no formar parte del sistema cishetero normativo. Este tipo de discriminaciones se traducen en intolerancia, represión y violencias (psicológica, física y simbólica).

Homofobia: concepto general que engloba aquellas acciones, actitudes y conductas que refuerzan la posición de subordinación de las personas que se identifican o son identificadas como homosexuales. La discriminación se manifiesta a través de violencia física, simbólica o verbal, entre otras.

Transfobia: Consiste en la hostilidad hacia las personas trans, recurriendo a estereotipos negativos, deshumanizándolas o comparándolas con elementos peligrosos para la sociedad o la infancia, simplemente por ser trans. Buscan deslegitimar su existencia e incitan a que sean tratadas como personas que no deberían formar parte de la sociedad.

Bifobia: Hace referencia a la discriminación ejercida hacia personas que se identifican como bisexuales. Las actitudes bifóbicas suelen traducirse en rechazo, odio, insultos u ofensas. Quienes mantienen posturas bifóbicas, a menudo, justifican su opinión negando la existencia misma de la bisexualidad.

Pertenecer al colectivo LGTBQ+ constituye un eje claro de desigualdad social y desde una perspectiva interseccional, esta discriminación se complejiza al cruzarse con otros factores como el origen cultural, la clase social, la discapacidad, la etnia o el género, creando opresiones múltiples y experiencias de vulnerabilidad.



MENSTRUACIÓN

DINÁMICA / PRUEBA

VERDADERO O FALSO

- ❌ 1. Todas las chicas tienen la menstruación.
- ❌ 2. Durante la menstruación la mujer no se puede quedar embarazada.
- ✅ 3. El ciclo menstrual suele durar unos 28 días de media.
- ✅ 4. La retirada definitiva del ciclo menstrual se denomina menopausia.
- ❌ 5. Los días más fértiles son al comienzo del ciclo menstrual y son esos días en los que los óvulos están más receptivos para ser fecundados.
- ❌ 6. Solo las mujeres tienen la menstruación.

CONTENIDO A TRABAJAR

Cada mes se produce una serie de cambios hormonales en el cuerpo con genitales femeninos, que hacen que una célula llamada óvulo se prepare para ser fecundada (ovulación) por un espermatozoide. Al mismo tiempo, el útero se engrosa y cubre de un tejido llamado endometrio preparándolo para un posible embarazo, pero si el óvulo no se fecunda el endometrio ya no sirve y se desprende junto con sangre y otros fluidos a través de la vagina, causando la menstruación.

Desde su primera aparición hasta la menopausia, cuando la regla desaparece de manera definitiva, el tiempo que pasa entre el primer día de la menstruación y el primer día de la siguiente menstruación se denomina ciclo menstrual y de media dura alrededor de 28 días. Los días más fértiles son a mitad del ciclo menstrual y, por tanto, en esos días los óvulos están más receptivos para ser fecundados.

En nuestro ciclo menstrual están implicadas unas hormonas, que son los estrógenos (fase folicular y ovulatoria), que aumentan el deseo sexual cuando se aproximan los días más fértiles, desarrollan los órganos reproductores y facilitan la maduración del óvulo y la preparación del útero, y la progesterona, que prepara el endometrio para una posible implantación y regula el ciclo. La progesterona (fase lútea) puede disminuir el deseo sexual, producir decaimiento, cansancio, sensación de hinchazón y afectar al estado de ánimo justo antes de la menstruación.

La menstruación es única y distinta para cada mujer y varía en duración, regularidad, cantidad de flujo y síntomas, incluso para la misma mujer de un mes a otro, debido a factores hormonales, estilo de vida, estrés y edad, entre otros posibles factores.



DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

DINÁMICA / PRUEBA

CONTENIDO A TRABAJAR

UN TURNO SIN JUGAR

Eres una mujer inmigrante recién llegada a España y te encuentras en situación irregular. Estás embarazada y deseas interrumpir el embarazo, pero, aunque la ley reconoce este derecho a todas las mujeres sin justificación hasta la semana 14, te enfrentas a barreras administrativas y sociales significativas por tu situación irregular, especialmente, el no poder demostrar más de 90 días de estancia en el país para acceder a las prestaciones sanitarias de manera gratuita (90 días de empadronamiento para tener acceso al sistema público), dificultades con tu documentación y miedo a ser deportada. Esto te lleva a recurrir a redes clandestinas, poniendo en riesgo tu vida.



DESEO ERÓTICO

DINÁMICA / PRUEBA

VERDADERO O FALSO

- ❌ 1. El deseo se puede elegir.
- ❌ 2. Algunos deseos no son adecuados y hay que reprimirlos.
- ❌ 3. Todas las personas experimentan atracción sexual de la misma manera.
- ✅ 4. Es importante aprender a diferenciar entre deseos que son seguros y respetuosos y aquellos que podrían ser dañinos.
- ❌ 5. Los deseos que sentimos siempre deben ser cumplidos, sin restricciones.

CONTENIDO A TRABAJAR

El deseo erótico es aquella motivación, energía o atracción que nos lleva a buscar placer o satisfacción sexual y contacto íntimo. Habitualmente se manifiesta a través de fantasías y pensamientos y se ve influenciado por factores biológicos (hormonas), psicológicos (autoestima, conexión emocional), y socioculturales. El deseo erótico se experimenta de manera personal e íntima.

El deseo erótico no siempre es espontáneo y puede requerir construcción y cuidado en las relaciones de pareja. La conexión a nivel emocional, una buena comunicación y el bienestar general en la relación suelen ayudar a potenciar el deseo, mientras que los conflictos y las tensiones lo disminuyen. El estrés, el cansancio, dificultades en la salud o medicación también pueden afectar al deseo.

Si bien el deseo erótico puede conllevar una sensación emocional poderosa, debemos desterrar algunos mitos como que éste es siempre espontáneo y, a menudo, incontrolable, así como que existe un nivel "normal" de deseo, que suele ser mayor entre los hombres, al margen de su orientación sexual.

El deseo erótico varía entre culturas y épocas, viéndose en algunas como algo natural y espiritual, como en la tradición taoísta o el hinduismo mientras que, en otras, es reprimido por distintos tabúes y normas sociales, o por diferentes doctrinas religiosas, como por ejemplo la cristiana. Además, algunas civilizaciones antiguas tenían cosmovisiones más abiertas y ritualizadas del placer y la sexualidad, con frecuencia ligadas a la fertilidad.

Todos los deseos son válidos, valiosos, y están bien, *a priori*. Otra cosa es que puedan ser realizables o no, pues eso dependerá de otra persona y de su propio deseo. Siempre será necesario contar con su consentimiento.



ACOSO (SEXTING)

DINÁMICA / PRUEBA

CONTENIDO A TRABAJAR

VERDADERO O FALSO

- ✓ 1. Si una persona accede a enviar una foto íntima solo por sentirse presionada... es también sexting.
- ✓ 2. Compartir fotos íntimas de otra persona sin su permiso es una violación de su privacidad y es un delito grave castigado por el Código Penal.
- ✗ 3. Una persona que recibe presión para enviar imágenes íntimas siempre debe ceder para evitar conflictos.
- ✓ 4. Hablar sobre casos de sexting y cyberbullying puede ayudar a prevenir que otras personas pasen por situaciones similares.

Cuando se envía una información a terceras personas, se publica en redes sociales o sitios web, se pierde el control sobre esta, por lo que resulta fundamental “pensar bien antes de publicar”. Una vez enviado ya no habrá marcha atrás y nunca se podrá estar seguro de que la persona receptora mantendrá la privacidad por muy cercana y “de fiar”, que resulte en un momento dado.

El sexting es el envío voluntario de mensajes, fotos o vídeos con contenido sexual explícito a través de medios digitales. Aunque se trate de un acto consensuado entre dos personas, conlleva riesgos importantes por la pérdida de control sobre las imágenes, que pueden ser difundidas sin consentimiento y causar graves consecuencias emocionales y morales. Entre los riesgos asociados se encuentran también el ciberacoso y la sextorsión (chantaje a partir de dicho contenido).

Algunas recomendaciones para evitarlo son:

- **Pensar antes de enviar.** Si se hace hay que verificar bien a quién y el qué.
- **No enviar a quien no se conoce personalmente.** En internet hay mucho troll y no se sabe a dónde puede ir a parar la imagen.
- **No mostrar tatuajes, cicatrices ni rasgos identificativos.**
- **Utilizar aplicaciones con cifrado de extremo a extremo y funciones de autodestrucción de mensajes y fotos** (ej. Telegram, Snapchat, Signal).
- **Evitar redes Wi-Fi públicas** para evitar interceptaciones.
- **Establecer límites y no ceder a la presión de pareja o amistades** para enviar o recibir contenido íntimo.

Pero, si ocurre, algunas pautas a seguir para minimizar riesgos son:

- **Buscar ayuda entre familia, tutores o profesorado.** (Existe una Línea de Ayuda en Ciberseguridad de INCIBE (teléfono 017) que ofrece ayuda gratuita y confidencial).
- **Recopilar pruebas** como capturas de pantalla de las publicaciones, mensajes y perfiles que difunden el contenido.
- **Contactar a las plataformas e informar a las redes sociales** (Instagram, Facebook, etc.) para que eliminen el contenido.
- **Denunciar a las autoridades,** ante la policía cibernética o la Fiscalía. Es un delito.
- **Eliminar contenido.** Borrar las imágenes del dispositivo (memoria caché, copias de seguridad).
- **Buscar apoyo psicológico.**



DERECHOS HUMANOS Y DSDR

DINÁMICA / PRUEBA

CONTENIDO A TRABAJAR

ELIGE LA RESPUESTA CORRECTA

1. ¿Cuál de los siguientes ejemplos corresponde a un afecto amistoso?

- ☐ a) Sentir atracción romántica por alguien que acabas de conocer.
- ☒ b) Preocuparse y apoyar a un amigo cuando está triste.
- ☐ c) Enviar mensajes coquetos a tu pareja.
- ☐ d) Sentir celos intensos cuando alguien habla con tu pareja.

2. María y Luis llevan años siendo amigos. Luis está pasando por un momento difícil y María decide pasar todo el día con él para animarlo, sin esperar nada a cambio. ¿Qué tipo de afecto está mostrando María?

- ☐ a) Afecto romántico.
- ☐ b) Afecto sexual.
- ☒ c) Afecto amistoso.
- ☐ d) Afecto familiar.

3. Pedro y Carla son pareja. Aunque se quieren mucho y se apoyan emocionalmente, Pedro siente también atracción física hacia Carla y quieren explorar su relación íntima de manera consensuada. ¿Qué tipo de afecto están experimentando?

- ☒ a) Afecto sexual y romántico.
- ☐ b) Solo afecto familiar.
- ☐ c) Solo afecto amistoso.
- ☐ d) Solo afecto sexual.

4. Carlos cuida a su abuela enferma todos los días, ayudándola con las tareas del hogar y asegurándose de que tome su medicina. ¿A qué tipo de manifestación de afecto se refiere en mayor medida?

- ☐ a) De una cultura de contacto.
- ☒ b) De una cultura colectivista.
- ☐ c) De elección individual.
- ☐ d) Ninguna de ellas.

El afecto es un conjunto de sentimientos positivos (amor, cariño, alegría) hacia otros, crucial para la conexión humana y el bienestar emocional, expresándose a través de palabras, gestos (abrazos, sonrisas, regalos) y actos, que varían culturalmente y en intensidad, desde el amor profundo hasta la simple simpatía, lo que permite relaciones sanas al entender cómo damos y recibimos estas muestras de aprecio.

La expresión del afecto varía significativamente entre culturas, influenciada por normas sociales, estilos de comunicación y valores como el individualismo frente al colectivismo. Lo que en una cultura se considera una muestra de afecto normal (como un beso al saludar), en otra puede ser visto como inapropiado o excesivamente íntimo.

Estas diferencias se manifiestan, por ejemplo, en las Demostraciones Públicas de Afecto (DPA), que distinguen entre Culturas de Contacto (o altas en contacto físico) y de no contacto (o bajas en contacto físico). Así, en regiones como América Latina y los países mediterráneos (España, Italia, Francia), el contacto físico es común y esperado. Los saludos suelen incluir besos en la mejilla (dos o incluso tres), abrazos y un espacio personal más reducido. Las parejas a menudo se toman de la mano o se abrazan en público sin ser juzgadas. En cambio, en culturas del norte de Europa, Asia Oriental (Japón, China, Corea) y algunas partes de Oriente Medio, el afecto se muestra de forma más reservada. En Oriente Medio, por ejemplo, el afecto romántico en público puede estar desaconsejado, aunque entre amigos del mismo sexo, tomarse de la mano puede ser una señal normal de camaradería.

Por otro lado, en culturas individualistas (occidente) se valora mucho la elección individual y la expresión verbal directa del afecto, muy en conexión con el modelo de amor romántico.

En culturas colectivistas (Oriente), como la India o países asiáticos, el amor se expresa con frecuencia a través de actos de servicio, como cuidar de la familia o cumplir con las obligaciones familiares. El bienestar familiar y comunitario tiene prioridad sobre la pasión individual.



DIVERSIDAD EN IGUALDAD

¡Objetivo conseguido! ¡Felicidades!

Habéis desbloqueado el nivel máximo de respeto y empatía
y sois capaces de construir una sociedad más justa, inclusiva y equitativa.

¡Sigue construyendo relaciones justas y seguras en la vida real!

BIBLIOGRAFÍA

Asociación de Bienestar y Desarrollo, ABD (2019): "Guía pedagógica FLOW. Nuestros fluidos son una explosión expresiva de nuestros cuerpos. Descubre tu Flow". Barcelona.

BENGOCHEA, M. (2021): "Guía de aplicación de un lenguaje inclusivo". Centro de Estudios Políticos y Constitucionales, Madrid.

BROWN, B. (2021): "Atlas of the Heart: Mapping Meaningful Connection and the Language of Human Experience". Random House.

CÓRDOVA, H. (2017): "12 Mitos acerca de las religiones y la diversidad sexual". Red Latinoamericana y del Caribe por la Democracia – REDLAD y Grupo de Estudios Multidisciplinarios sobre Religión e Incidencia Pública – GEMRIP.

DE LA CRUZ, C. (2017): "Sexualidades que importan. Guía de Educación Sexual para familiares de personas con discapacidad intelectual". Meridiano Editorial.

FUNDACIÓN MUJERES (2023): "VIVE Y DEJA VIVIR Programa de sensibilización y prevención de la violencia contra las mujeres. Material didáctico para trabajar en el aula". Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género. Ministerio de Igualdad.

MAZA, S. (2019): "TIKIS MIKIS. Una guía familiar para construir sociedades igualitarias". Bilbao, Asociación Matiz.

MAZA, S. (Coord.) (2021): "La Diversidad se vive en igualdad. Guía sobre Diversidad Sexual". Bilbao, Asociación Matiz.

MAZA, S. (2022): "EQUALITY: Guía para impulsar la igualdad de sexos y prevenir la violencia de género con población adolescente y joven". Bilbao, Asociación Matiz. 2ª edición.

MAZA, S. (Coord.) (2022): "El rol de la masculinidad patriarcal. Cuando menos es más". Bilbao, Asociación Matiz.

MUJICA, I. y OLAORTUA, E. (2009): "Modelos familiares y cambios sociales: las familias lesbigays y transexuales". ALDARTE. Centro de atención a gays, lesbianas y trans. 2ª edición.

MUJICA, L.; VILLAR, G y LÓPEZ DE GEREÑU, J. (2024): "Glosario de términos. Un aporte de conceptos para acercarse a la diversidad sexual y de género (DSG) según la perspectiva de ALDARTE". 5ª edición.

OSAKIDETZA (2023): "Guía para jóvenes: Prevención del VIH, infecciones de transmisión sexual y embarazo no deseado". Departamento de Salud del Gobierno Vasco y Plan del Sida e Infecciones de Transmisión Sexual de Osakidetza.

PARRA, N. (2018): "Colección de guías sobre derechos sexuales y reproductivos de las mujeres jóvenes. Prácticas eróticas seguras frente a las ITS". Gobierno de Canarias. Instituto Canario de Igualdad.

Piñeyro, M. (2020): "GUÍA BÁSICA SOBRE GORDOFOBIA. Un paso más hacia una vida libre de violencia. Guía elaborada en el marco del Proyecto. Jornadas sobre Gordofobia y la Violencia Estética contra las Mujeres 2020". Edita: Instituto Canario de Igualdad. Gobierno de Canarias.

PLATANOMELÓN (2020): "¡Entérate! Todo lo que nunca te han contado sobre sexo y relaciones". Editorial Planeta, S.A.

PLATANOMELÓN (2023): "Deseo. Guía para una sexualidad plena". Editorial Cincotintas.

RUBIO, N. (2024): "La Guía para la salud y los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres y niñas con discapacidad". Fundación CERMI Mujeres.

