

Durante la infancia y la adolescencia, la **educación sexual** es necesaria porque nos prepara para conocer nuestros cuerpos, para saber valorarnos y querernos, para comunicarnos de una forma positiva y establecer relaciones basadas en la igualdad y los buenos tratos, para gestionar emociones y expresarnos eróticamente de una forma satisfactoria y para poner en valor la diversidad.

La educación sexual tiene que ver con la transmisión de información e incluye cuestiones como la expresión de afectos y emociones o el modelaje a través de las acciones. Por eso, **las familias tienen un papel clave!** Son las primeras figuras de apego y de referencia en la infancia y un modelo a imitar: transmiten valores, actitudes, comportamientos, formas de relacionarse, opiniones e ideas. Además, están implicadas en la esfera afectiva y relacional desde el nacimiento, aportando algo que nadie más podrá hacer: enseñar a dar y recibir cariño, a sentir seguridad y aceptación, a demostrar afectos y emociones, a cuidar, a respetar o a convivir.

Algunos recursos

- **Colección de guías sobre derechos sexuales y reproductivos de mujeres jóvenes.** Gobierno de Canarias, 2017-2018.
- **Guías colección Rebeldes de género.** Gobierno de Canarias, 2020.
- **Los diarios de Carlota.** Gemma Lienas, 2001-2011.
- **El diario rojo de Flanagan.** Jaume Ribera, 2004.
- **Si es amor no duele.** Pamela Palenciano e Iván Larreynaga, 2017.
- **Cómic Desexo. Historias sobre sexualidad.** Ana Belén Carmona, María Victoria Ramírez y Carlos de la Cruz, 2012.
- **Habla con ellos de sexualidad.** Elena Crespi, 2019.
- **Canales de Youtube e Instagram de la Psicowoman: @lapsicowoman.**

Más información en los vídeos “Educación sexual en familia” en el canal de YouTube **Sexualidades Astursalud.**



SEXUALIDADES

Educación sexual en familia



+ 13 años

Algunas sugerencias

- ▶ Reflexiona sobre qué **modelo de educación sexual** quieres ofrecer, buscando coherencia entre lo que piensas, dices y haces. **Educa-mos con el ejemplo:** trata de fomentar la igualdad, el respeto, la cooperación, la comunicación efectiva y la responsabilidad en la vida cotidiana.
- ▶ Genera una **atmósfera positiva hacia la sexualidad**, entendida como fuente de placeres, afectividad y bienestar, sin que dominen los miedos y los peligros. **Educa desde lo positivo**, fomentando la autoestima en todo momento.
- ▶ Cultiva el **diálogo**. Habla sobre estos temas desde la primera infancia, adaptando los contenidos a cada momento, lo que favorecerá la comunicación en etapas posteriores. Escucha y muestra interés por sus dudas y curiosidades. Ante sus preguntas, parte de lo que saben (y refuézalo) y de lo que quieren saber. Ten en cuenta tu forma de comunicarte, usa un lenguaje claro y cercano, y comparte tus propias dudas sin transmitir prejuicios. Recuerda que recibir información antes de necesitarla aporta seguridad y permite tomar decisiones con libertad y conocimiento.
- ▶ Proporciona **recursos** y muestra disponibilidad para hablar del tema y acompañar. Cuentos, libros, películas, series o lugares a los que acudir y que pueden facilitar una buena educación sexual.
- ▶ Ten claros los **objetivos** de la educación sexual: **conocerse, aceptarse y expresarse** de una forma que nos haga sentir bien. Sobre la sexualidad de una persona solo puede decidir ella misma, así que el papel de las familias es aportar conocimientos, experiencias y herramientas para que se puedan tomar decisiones pensadas y responsables sobre la propia vida sexual.

Algunas claves para + 13 años

Autoestima, autonomía y corresponsabilidad:

- Haz visibles **capacidades** y **valores**, para que tengan oportunidad de demostrarlos.
- Respeta gustos y preferencias, fomenta el **autocuidado** (higiene, alimentación, descanso, ejercicio...) y la **corresponsabilidad** (ayuda en las tareas y en el cuidado de otras personas).
- Negocia **reglas** y llega a acuerdos sobre tiempos, hora de llegada, economía... Es importante que la familia escuche, se muestre comprensiva e intente no enfadarse por errores, reforzando lo positivo; también que exija respeto a las reglas pactadas.

Conocimiento, exploración y aceptación del cuerpo:

- La imagen corporal es muy importante a estas edades por lo que son clave los comentarios positivos y poner en valor la **diversidad corporal**. También hay que analizar críticamente los modelos de belleza de los medios, a veces imposibles (retoques digitales) o no saludables (delgadez o musculatura extremas).
- Ofrece información sobre el cuerpo y los **cam-bios en la adolescencia**, transmitiendo que forman parte del crecimiento y todas las personas los experimentan (cada cual a su manera) y que la familia está ahí para apoyar.

Placer y relaciones eróticas:

- La **sexualidad** es mucho más que genitales y orgasmos. Hay que hablar sobre deseo, atracción, seducción, placeres (en plural), afectividad, comunicación y consentimiento (“el órgano sexual más importante es el cerebro y el más grande es la piel”, “una relación sexual es fruto de un deseo mutuo”). Dar respuestas frente a la curiosidad evita que recurran a otro tipo de fuentes como, por ejemplo, la pornografía (también ayuda, en caso de consumirla, a poder interpretarla críticamente porque “el porno es ficción”).
- Ofrece herramientas para sus “**primeras veces**” (besos, caricias, otras prácticas...). Deben tener información sobre lo que van a hacer,

sentir seguridad, que haya deseo mutuo, que sea una decisión compartida y que se haga desde la libertad (sin presiones) y con responsabilidad (buenos tratos y métodos anticonceptivos, si son necesarios).

- Respeta las conductas de **autoerotismo**, ofreciendo espacios de intimidad y respetándolos (por ejemplo, su cuarto).

Igualdad y diversidad:

- Acepta su **identidad** y su **expresión de género**; también su **orientación**, respetando quién le atrae y enamora. Pon en valor la diversidad y la libertad de elección y, ante las dudas y conflictos, muestra apoyo y cariño.

Relaciones con buenos tratos:

- Apoya para resolver los **conflictos** de forma positiva, sin quitarles importancia. Algunas claves son: escucha activa, comunicación respetuosa, límites, soluciones compartidas...
- Ayuda a identificar la **presión de grupo** y a rechazarla si nos lleva a hacer algo que consideramos que no está bien.
- Las relaciones de pareja y el enamoramiento cobran importancia, por lo que hay que reflexionar sobre los **mitos del amor romántico** (media naranja, dependencia, celos como demostración de amor...) y hablar de vínculos sanos y buenos tratos: comunicación, apoyo, cuidados, respeto, empatía, seguridad, diversión, libertad, responsabilidad...
- Da espacio para hablar de **emociones**, comprenderlas y aceptarlas. Si conllevan conductas negativas pon límites (“las conductas violentas son inapropiadas”) y ofrece alternativas (“intenta relajarte, haz algo que te haga sentir bien”, “analiza la situación desde otras perspectivas”...).
- Habla sobre **relaciones digitales** y sobre cómo usar las **redes sociales** con responsabilidad: evita facilitar datos personales, no difundas contenidos ofensivos, respeta la privacidad e intimidad... Internet debe ser un espacio de convivencia positiva.