

La brújula para no perdernos en el camino.

Guía para familias, profesorado y toda aquella persona que acompañe a niños, niñas y adolescentes.



Concejalía de Servicios Sociales e Igualdad
Regidoria de Serveis Socials i Igualtat

Ajuntament
la Jijola Joliosa



Pacto de Estado
contra la violencia de género



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD

Entre tots, la Vila més inclusiva!

ÍNDICE

Antes de empezar, por qué esta guía	03
¿Qué es la Educación sexual?	07
Tu rol como profe y tu papel como familia	10
Sí, tú también puedes hacer educación sexual	11
Las claves	12
La sexualidad en cada etapa	13
¡Manos a la obra! Respuestas fáciles a preguntas difíciles	27
Recordatorio para siempre: sus derechos	37
Juegos educativos para poner a prueba todo lo aprendido	38
Recursos donde acudir en caso de necesitarlo	39

REALIZA

Ajuntament La Vila Joiosa con financiación del Pacto de Estado contra la violencia de género del Ministerio de Igualdad.

www.villajoyosa.com

AUTORAS, DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Asociación Edisex

www.asociacionedisex.es

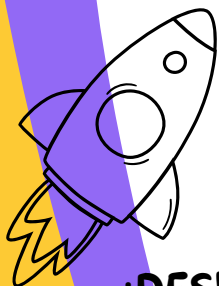
Antes de empezar: por qué esta guía

Lo tenemos claro: la sexualidad es un tema que a menudo resulta incómodo y difícil de afrontar, tanto para el profesorado como para las familias.

Con las típicas cuestiones que muchas veces no sabemos cómo responder, es normal que nos sintamos en una espiral de complicada escapatoria; podemos sentir vergüenza o miedo al no saber cómo actuar y es lógico. Son reacciones comunes, especialmente cuando nadie nos ha enseñado cómo manejar estas situaciones.

Este manual nos servirá de brújula conductora, como guía que nos acerca a las posibles soluciones de estas inseguridades.

¿Nuestro objetivo? Acompañar a la infancia y a la adolescencia en el descubrimiento de su sexualidad de forma positiva e idónea. Proporcionar una mejor educación sexual desde un entorno seguro es posible y fomentar, así, un desarrollo sexual saludable para las criaturas y jóvenes que están a nuestro cargo.



¡DESPEGAMOS!

Un secreto

No prometemos un camino facilísimo, pero, sí que al final, verás algo más de luz.

Ponte a prueba:

Esta no va a ser una guía aburrida, sino que para aprender lo primero es cuestionarnos y ser honestos/as... así será mucho más efectiva la tarea de educar.

Es fundamental identificar cuáles son nuestras carencias en cuanto a la sexualidad, qué sabemos y qué no, en qué fallamos. De esta forma podremos coger la batuta para educar el tema de forma saludable.

¡Allá vamos!



1 ¿Cuándo aparece la sexualidad?

- a. A los 0 años.
- b. A partir de los 16.
- c. La sexualidad no aparece, es innata.

2 ¿Dónde está?

- a. En los genitales.
- b. En todo el cuerpo.
- c. En el aparato reproductor.

3. ¿Para qué sirve?

- a. Para reproducirse.
- b. Para disfrutar a solas (o con alguien).
- c. Para conocerse.

Resultados
1. A / 2.B / 3. Todas son correctas.

Para ver si todas estas palabras que van a ir apareciendo tienen que ver con lo que escribes, aquí puedes escribir todas esas palabras que te vienen a la cabeza cuando escuchas la palabra **SEXUALIDAD**.

Te invitamos, por último, a coger papel y lápiz para contestar a estas preguntas, para profundizar en tu propia historia:



¿Qué aprendí sobre sexualidad en casa?

¿Con quién hablaba?

¿A quién le conté mi primera vez?

¿Me hubiera gustado aprender de otra forma?

¿En qué momentos hubiera necesitado más información sobre mi cuerpo y mi sexualidad?

¿Cómo quiero que aprendan mis hijas/hijos o alumnado?

¿Qué creo que puedo hacer yo para cambiarlo?

Educación Afectivo Sexual

¿Qué es la Educación Afectivo Sexual?



De por sí, la palabra “sexual” suele tener una connotación que queremos alejar de todo lo relacionado con la infancia. Sin embargo, es fundamental reconocer esto: somos seres sexuados desde que nacemos hasta que morimos y, esto, no tiene nada que ver con toda esa parte erótica que las personas adultas solemos asociar.

Es importante entender esto: aunque todo lo erótico es sexual, no todo lo sexual es erótico.

Nos rodean mitos y falsas creencias de lo que es Educación Afectivo Sexual (EAS). Como cita Carlos de la Cruz, esta se fundamenta en tres objetivos:



APRENDER A CONOCERSE

Somos cuerpos con mil peculiaridades, pero también somos mente, somos amistades, somos entorno.



APRENDER A ACEPTARSE

Cada persona, desde su individualidad, su forma de ser, su identidad y su deseo, es única e intransferible.



APRENDER A EXPRESARSE CON SATISFACCIÓN

Conocer los deseos y conductas para vivir de forma coherente a ellos es un acto de libertad y consciencia.



Como ves, **esto va mucho más allá de la anatomía o la reproducción**: abarca aspectos esenciales como la gestión de emociones, la diversidad afectiva y sexual, las relaciones sanas y la prevención de violencia de género.

Este tiene que ser un proceso continuo que esté adaptado a cada etapa del desarrollo: que sea libre, sin prejuicios.

Con una educación afectivo sexual integrada estaremos protegiendo y promoviendo la salud y el bienestar de las niñas y los niños.

LA LEY LA PROTEGE

La Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE), contempla la educación afectivo-sexual en todas las etapas educativas, adaptando los contenidos a las características evolutivas del alumnado.

Y ES POR DERECHO (reconocido por la ONU)

No tener Educación Afectivo Sexual vulnera los derechos humanos y los Derechos Sexuales y tiene consecuencias negativas para las personas en particular, y para la sociedad, en general.

Las personas que acompañamos en este desarrollo tenemos la obligación de educar y ofrecerla.

¡Ojo! que está demostrado

En los estudios sobre educación afectivo sexual se indica que esta aumenta los conocimientos del alumnado, retrasa el inicio de las relaciones sexuales, disminuye el número de embarazos no deseados y abortos, y aumenta el uso del preservativo en jóvenes sexualmente activos. (Vázquez García, 2021, p.6).

Tu rol como profe, tu papel como familia.

¿ERES PROFE?

- Tienes la responsabilidad de resolver dudas y, como figura de confianza, creerán en tu palabra. Aprovecha esta sabiduría.
- Utiliza metodologías activas y participativas que fomenten el respeto, la tolerancia y la diversidad. Habrás hecho un mundo.
- Colabora con las familias para crear un entorno educativo.

¿ERES FAMILIA?

- Eres el primer vínculo de confianza. ¡Qué responsabilidad!
- Trata de ofrecer un ambiente de seguridad, aceptación y de estar abierto o abierta al diálogo (siempre).
- Transmite valores y principios como el respeto, la igualdad y la tolerancia. No es fácil, pero tampoco es imposible.
- Apoya a tus menores en la búsqueda de información y recursos.

**Vuestro
objetivo es
ayudar a
entender:**

- Su cuerpo
- Sus emociones
- Sus relaciones
- Su toma de decisiones a lo largo y ancho de su vida.

Sí, tú también puedes hacer educación afectivo sexual.

La Educación sexual no se limita a personas expertas y profesionales. Qué va. De ser así, esta brújula no estaría funcionando.

Contextualicemos: cada interacción con la infancia puede ser una oportunidad para educar en sexualidad. Eso sí, interacciones respetuosas, libres de prejuicios y, sobre todo, aterrizadas y enfocadas a su edad. Dejemos un momento **el ojo adulto** a un lado.

Cuando pensamos en hacer educación afectivo-sexual surgen muchas dudas, incluso sentimientos: vergüenza, miedo a “meterle cosas en la cabeza”, a que inicien las prácticas sexuales de forma precoz, etc. Todo esto, es una imagen-producto de la educación que hemos recibido: nuestros miedos, riesgos, prohibiciones, tabúes...

Nuestra educación es una influencia directa de las interacciones que tenemos con la infancia, ya sea sobre sexualidad o cualquier otro tema.

HAY QUE TENER EN CUENTA QUE SE QUIERA O NO, SE HACE EDUCACIÓN AFECTIVO SEXUAL: SI NO SE HABLA, SE EDUCA DESDE EL MIEDO Y LA VERGÜENZA, SI SE HABLA DE ELLO, SE EDUCA DESDE EL BIENESTAR, LA CURIOSIDAD Y LA RESPONSABILIDAD. ¿QUÉ PREFIERES?



Las claves

➔ ESCUCHA ACTIVA

Es crucial entender las dudas e inquietudes. No juzgues ni ridiculices su pregunta: ofrece una respuesta útil.

➔ HONESTIDAD

Da respuestas sinceras, adecuadas a su edad y nivel de comprensión, sin mentiras que generen confusión.

➔ LENGUAJE ADECUADO

Habla con claridad, desde la sencillez, con palabras adecuadas su edad. Evita tecnicismos o palabras vulgares.

➔ PRIVACIDAD

Respetar tanto la tuya como la suya.

➔ ACTITUD POSITIVA HACIA LA SEXUALIDAD

Fomentando el respeto, la diversidad y la curiosidad, sin prejuicios.

➔ EMPATÍA

Ponte en su lugar para entender su perspectiva en los diferentes ámbitos de su vida.

➔ BUENA COMUNICACIÓN

Asegúrate de que sea abierta y honesta, en un ambiente de confianza y comodidad.

**Etapas: cambios y
factores a tener
en cuenta**

Por partes:

¿De qué hablamos, cuando hablamos de sexualidad?

«... un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al **sexo**, las **identidades** y los papeles de **género**, el **erotismo**, el **placer**, la **intimidad**, la **reproducción** y la **orientación** sexual. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre. La sexualidad **está influida por** la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales» (OMS, 2006).



La sexualidad va mucho más allá de los genitales: sirve para reproducirse, conocerse y disfrutarse. Hay tantas sexualidades como personas.

¡Acompáñanos a descubrir los cambios de las etapas!

- 0 - 3 años
- 3 - 6 años
- 6 - 10 años
- 10 - 13 años
- A partir de los 13 años

0-3 años

¡Apunta!



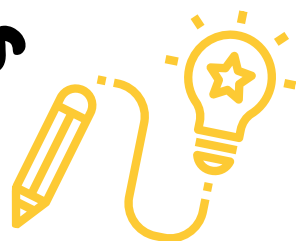
En esta primera etapa:

- ➔ **Generar un apego seguro es muy importante:** El vínculo entre las personas que cuidan debe basarse en el apoyo, el cariño, el respeto y la confianza.
- ➔ **Descubren sus cuerpos:** El interés es natural; todo es nuevo constantemente. Los y las bebés comienzan a mirarse las manos y los pies. Es el inicio de una amistad (o enemistad) con su anatomía, así que es importante mandar mensajes positivos todo el rato (Ej.: la ducha puede ser un espacio donde te miren y pregunten). Es fundamental tener en cuenta **todas las partes del cuerpo**, incluidos los genitales: el pene y la vulva.
- ➔ **Preguntas:** Cuando les surjan cuestiones, más tarde o más temprano, tómate el tiempo para responder adecuadamente. Es relevante dejar claro que su curiosidad es lícita; no tienen por qué sentir vergüenza de nada.
- ➔ **Comienzan los roles de género:** Acostumbramos a proyectar roles de género sobre ellas y ellos. Lo ideal es proyectar en un ambiente de libertad de decisión, para que se sirvan de lo que quieran en el mundo que les rodea.
- ➔ **Aprenden emociones:** Es bueno que comiencen a identificarlas. Por ejemplo, las emociones negativas suelen expresarlas llorando; unas veces sabremos por qué lloran, otras veces no. También nos toca detectarlas, reconocerlas y ponerle nombre a cada una de ellas.

Nombrar y explorar es parte del proceso, ¡sin miedo! La curiosidad es natural y hay que dejarla fluir, no debemos anteponer nuestra visión adulta. Si tu bebé explora su cuerpo, es lógico y normal, es un excelente momento para enseñarles que hay diferencias entre el espacio público y el privado.

Recursos

0-3 años



TRABAJAR LAS EMOCIONES

- Las emociones de Nacho
- Sentimientos, Combel
- **Juego** El monstruo de colores
- Cuando estoy enfadado
- Rabietas
- Tengo un volcán
- Todos sois mis favoritos
- Cuando estoy celoso
- Mapache quiere ser el primero
- Malina pies fríos
- Celoso

FOMENTAR EL APEGO

- Cari-caricitas, Mar Benegas y Marta Comín.
- Las arañitas de la risa, Mar Benegas y Luisa Vera
- Colección Buenos Hábitos, Combel Editorial

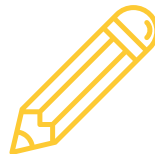
SI PREGUNTAN SOBRE ERÓTICA

- Gustirrinín, Mamen Jimenez

DERRIBAR ESTEREOTIPOS

- Colección Ande yo valiente
- Érase dos veces
- Monstruo rosa
- Está bien ser diferente

3-6 años ¡Apunta!



En esta segunda etapa:

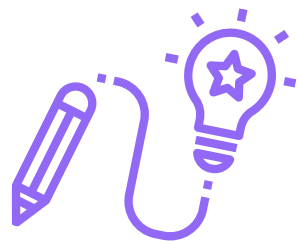
- ➔ **Capacidad simbólica:** sus pensamientos, memoria y lenguaje experimentan un gran desarrollo. Quieren saber continuamente. Nos veremos las caras con la etapa de los “por qué”.
- ➔ **Relación con el cuerpo:** comienza una exploración que influye directamente en su autoestima.
- ➔ **Emociones:** Aprenden a gestionar, negociar y comunicarse mejor. También internalizan normas sociales y exploran su autonomía y aceptación corporal.

Es crucial ofrecer información sobre el cuerpo y las diferencias corporales, incluyendo los genitales. Podemos explicar (si preguntan o vemos alguna conducta) que acariciar puede generar sensaciones agradables y abordar los cambios que experimentarán durante esta fase.

- ➔ **Tocamientos:** pueden comenzar a darse y es natural preocuparse. Es importante enseñar a diferenciar entre espacios públicos y privados. Ante las primeras preguntas, responderemos con información adecuada y comprensible.
- ➔ **Diversidad en la expresión afectiva:** fomentar, evitando obligar a dar besos y ofreciendo alternativas como dar la mano. Llega la hora de hablar de límites y consentimiento.
- ➔ **Diversidad familiar:** enfatizando la importancia en los vínculos y las relaciones positivas.
- ➔ **Buenos tratos:** Introducción de conceptos que incluyen respeto, sinceridad, empatía, cariño, afecto, consenso, límites, amor propio y responsabilidad.

Recursos

3-6 años



TRABAJAR LAS EMOCIONES

- Las emociones de Nacho
- Sentimientos, Combel
- Juego El monstruo de colores
- Cuando estoy enfadado
- Rbietas
- Tengo un volcán
- Celos: Todos sois mis favoritos y Cuando estoy celoso
- Mapache quiere ser el primero
- Malina pies fríos

DIVERSIDAD FAMILIAR

- Federico y sus familias
- Familias
- Familiarum

EXPRESAR AFECTOS

- Marta no da besos

SOBRE ERÓTICA Y REPRODUCCIÓN

- Gustirrinín, Mamen Jiménez
- No le cuentes cuentos
- Montañas en la cama
- Cómo se hace una criatura

DERRIBAR ESTEREOTIPOS

- Las princesas también se tiran pedos
- Soy una niña
- Lalo el príncipe rosa
- El papa que tenía 10 hijos
- La peluca de Luca
- Colección Érase dos veces



Un tema muy importante es prevenir abusos sexuales con Educación Sexual. Claves:

- Tienen que saber que estáis ahí si os necesitan.
- Hay que hablar y nombrar todas las partes del cuerpo.
- Dejarles claro que su cuerpo solo les pertenece a ellas/os y que no se puede tocar sin permiso.
- Nadie debe verles o tocarles sin una razón médica o de aseo y sin su consentimiento.
- Enseñarles a decir no y que ellos/as tampoco pueden tocar cuerpos que no son el suyo y no quieren.
- No obligar a abrazar o besar a alguien.
- Lo íntimo frente a lo prohibido. Se previene bastante más enseñando lo que es “la intimidad”, que hacerles entender que lo sexual forma parte de lo prohibido.
- Facilitar un ambiente seguro, donde poder comunicar y compartir todo.
- Intentar que no guarden secretos y, en todo caso, que distingan entre secretos buenos (no puedes contar a nadie que vamos a dar una sorpresa a mamá por su cumpleaños) y secretos malos (no puedes contar a nadie que hago que me toques los genitales).

Carlos de la Cruz, 2024.



RECURSOS

+ 3 años - Con sentimiento
+ 3 años - Tu cuerpo es tuyo
+ 6 años -El monstruo Téfilo
+ 10 años - ¡Hola, consentimiento!

6-10 años ¡Apunta!

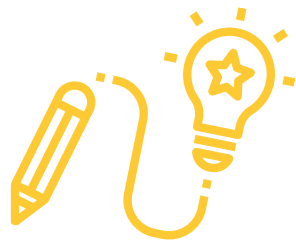


En esta tercera etapa:

- ➔ **La curiosidad:** empieza a centrarse en el cuerpo adulto y en la erótica; se focaliza el interés en ambos sentidos.
- ➔ **La socialización:** Crece y se estimula más la conexión con el entorno. Es fundamental trabajar en la convivencia, los tratos desde el respeto y la cooperación. Hay mayor exposición a influencias y medios de comunicación, lo que puede generar conflictos. *Es esencial explicarles que es tener conflictos es normal y es básico hacerles entender que se han de resolver de forma pacífica.*
- ➔ **Los cuerpos:** Los medios de comunicación transmiten mensajes que no siempre serán positivos para su autoestima. Para contrarrestarlo, debemos lanzar mensajes en positivo, como valorar la diversidad corporal y poner en cuestión esos cánones de belleza que solo pertenecen al imaginario cultural. Es tiempo de muchos cambios; comienzan las eyaculaciones y las erecciones, experiencias comunes a todos.
- ➔ **Los roles de género:** Debemos flexibilizarlos a la hora de hablar de estos conceptos desde una perspectiva feminista que les permita la libertad de escoger y el respeto hacia su elección. *La idea de que no hay cosas de chicas y cosas de chicos ya lo saben de sobra los peques, es hora de que lo interiorices tú.*
- ➔ **Las diversidades y orientaciones:** El deseo de cada cual no debe ser juzgado, sino respetado. Cuando surgen preguntas sobre lo erótico y el sexo, es principal que obtengan respuestas nuestras para evitar que busquen respuestas en la pornografía. Debemos preguntarles qué saben y qué desean saber al respecto.
- ➔ Deben saber que todo el cuerpo es fuente de placer, cerebro incluido, siendo el órgano más importante. Las zonas genitales toman también un papel fundamental, tanto en el placer como en la reproducción.

Recursos

6-10 años



HABLAR DE LA MENSTRUACIÓN

- La regla mola
- Mamá, me ha venido la regla

FOMENTAR LA AUTOESTIMA

- No soy perfecta
- Orejas de mariposa
- El cazo de Lorenzo
- Leandro, el niño horrible
- Un, dos, tres, culos
- **Corto** "The present"

DIVERSIDAD FAMILIAR

- **Corto** "In a heartbeat"
- Familias
- En familia

TRABAJAR LAS EMOCIONES

- Diario de las emociones
- El arte de emocionarte
- Cómo quitar el grrr al enfado
- Los celos vienen y se van

SOBRE ERÓTICA O REPRODUCCIÓN

- Sexo es una palabra divertida
- No le cuentes cuentos
- Cómo se hace una criatura

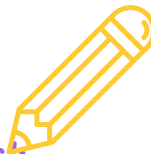
DERRIBAR ESTEREOTIPOS

- **Películas:** Brave, Vaiana, Frozen
- Editorial Ande yo valiente tiene varios: Teresa no quiere ser valiente, Benito y su carrito, etc.
- Las princesas también se tiran pedos
- Lalo el príncipe rosa
- El papa que tenía 10 hijos

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

- **Corto** "El puente", Pixar

10-13 años ¡Apunta!



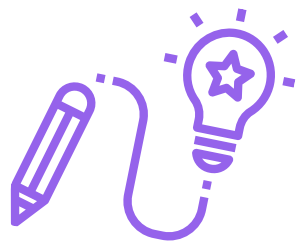
En esta cuarta etapa ¡qué de cambios!:

FÍSICOS	PSICOLÓGICOS	SOCIALES
• Crecimiento • Vello corporal • Desarrollo genital • Aumento mamas y testículos • Menstruación • Redistribución de grasa corporal • Acné • Cambios en la voz • Olor corporal más fuerte	• Nuevas formas de pensar • Búsqueda de identidad propia • Independencia • No idealización de la familia • Rebeldía • Dudas, inseguridad, vergüenza • Cambios hormonales • Incomprensión • Egocentrismo	• Importancia amistades • Presión de grupo • Privacidad • Interés por relaciones sexuales y románticas • Deseo sexual - atracción • Interés por imagen corporal

- ➔ **Medios de comunicación y las RR. SS. en su autoestima:** Hemos de tratar de transmitirles que lo que son (sus cuerpos) y lo que ven, no tiene por qué coincidir. Que los cambios corporales son parte de su desarrollo y sus cuerpos son increíbles.
- ➔ **Pornografía:** Es crucial abordar temas eróticos y sexuales antes de que busquen respuestas en la pornografía.
- ➔ **Sexualidad:** Hablar abiertamente de sexualidad desmitifica los mitos de la pornografía y fomenta relaciones basadas en buenos tratos y una sexualidad real. Debater y comunicarnos acerca de cuerpos, placer, vínculos y afectos es clave.
- ➔ **Identidad de Género y Orientación Sexual:** Un espacio seguro en el que aceptar la diversidad es un espacio sano. Interesarte por las relaciones interpersonales de tu hijo o hija fomentará la confianza y desmitifica los ideales de amor romántico de las películas de Disney.

Recursos

10-13 años



HABLAR DE LA MENSTRUACIÓN Y EYACULACIÓN

- La regla mola
- El rojo es bello
- El semen mola

FOMENTAR LA AUTOESTIMA

- Cuentos para quererte mejor
- Malena en el espejo
- Tu cuerpo es único
- Tu cuerpo mola
- Rebeldes de género

DIVERSIDAD LGTBIQ+

- Llámame Paula
- El arte de ser normal
- Botón de emergencia para dejar de amar

HABLAR DE AMOR

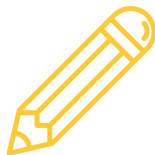
- Los amores Roy Galán
- No es amor
- Guía Rebeldes de género

HABLAR DE ERÓTICA

- Sexo es una palabra divertida
- El porno no mola
- 100 preguntas de sexualidad adolescente
- Hable con ellos
- Guía sexo Deseo: historias de sexualidad

A partir de 13 años - ¡Apunta!

En esta etapa:



- ➔ Como hemos comentado en la anterior etapa, los medios de comunicación y las RR. SS. influyen en su autoestima y hay que fomentar muchas herramientas para que tengan un buen autoconcepto.
- ➔ Debemos continuar educando en sexualidad para que no acudan a la pornografía como fuente de educación sexual.
- ➔ **Uso de las RR. SS.:** para comunicarse, relacionarse, encajar en el grupo, seguir ídolos, compartir contenido, ser vistos, mostrarnos, ligar. Miles de razones y no tan alejadas de las que tenemos las personas adultas. El reconocimiento depende muchas veces de los likes y para contrarrestar todo esto hay que cuestionar en profundidad modelos de belleza de las redes sociales, decirles que no existe la perfección y animarles a hacer cosas que le guste.
- ➔ **Aumento en el interés de la erótica:** por todos los cambios corporales que llevan experimentando desde los 10 años y la toma de consciencia sobre ellos.
- ➔ **La relación entre los pares:** fundamental, son su principal referente. En consecuencia, sienten la presión social de grupo para mantener relaciones sexuales.
- ➔ **Orientación sexual:** es una etapa donde muchos/as descubren hacia dónde se dirige su deseo y es crucial que la familia y profesorado le apoye, para que no lo viva como un posible conflicto en su identidad. Hay que desterrar cualquier juicio de valor personal.

¿Qué pasa con el porno?

Claves para entenderlo



➡ **Es ficción.** No es real. Y el problema de esto reside en que es una de las principales fuentes de (des) información para la educación sexual en la adolescencia. **¿Las consecuencias? Muchas y graves.**

➡ A un clic de la realidad, su **acceso es ilimitado y gratuito**, lo que no ayuda en nada.

- La edad media de acceso a la pornografía es de 12 años, aunque con 9 ya se lo encuentran.
- Un 62,8 % de adolescentes lo ha consumido (más de un 80 % a diario y un 40 % semanal o mensualmente).

➡ Más de la mitad de adolescentes que lo consumen toman sus contenidos como referentes de sus propias experiencias; **para el 30 % esta es su única fuente de información.**

➡ Lo ven porque se entretienen, curiosan, como las personas adultas. Sin embargo, la distorsión de la realidad es impresionante: siempre aparecen cuerpos que llevan a cabo actividades en favor del placer del hombre.

El porno no educa:

- Porque regula prácticas de riesgo: no se utiliza el preservativo.
- Marca roles de género nada positivos: el hombre domina y la mujer es la sumisa y complaciente.
- Las prácticas son violentas hacia las mujeres: **el placer no es consentido.**

Recursos

+13 años

CUENTAS IG:

- Saggy sara

LIBROS PARA HABLAR DE AMOR

- El diario violeta de carlota
- El amor no duele
- El arte de ser normal
- Heartstopper

LIBROS SOBRE SEXUALIDAD EN GENERAL

- Sexualidades: guía inclusiva sobre sexo, placer y consentimiento
- Sex Faqs: lo que sí preguntan los adolescentes

PARA HABLAR DE PORNOGRAFÍA Y CONSENTIMIENTO

- Tenemos que hablar de porno
- Respeto: el sexo con sentido
- Acercarse a la Generación Z
- La pornografía como escuela

VÍDEOS

En este QR accederás a una infinidad de vídeos educativos de la PSICOWOMAN.



¡Manos a la obra!
Respuestas fáciles a
preguntas difíciles

Surgirán dudas: **puede que te pregunten directamente, o puede que no.** Ante cualquier opción, tenemos que estar preparados y preparadas. Aquí te dejamos preguntas clave y respuestas posibles.

La niñez: curiosa por naturaleza

Su curiosidad es legítima. Preguntan, preguntan y preguntan y nunca llegan a satisfacer su ansia de conocimiento, algo que suele hacernos mucha gracia. Pero también, en ocasiones, logran dejarnos sin palabras, porque, **¿cómo podemos contestar a ciertas preguntas que nos hacen, sobre todo si tratan sobre sexo o sexualidad?**

La adolescencia: una etapa compleja y crucial para el desarrollo

Quizás la etapa más compleja de tratar y de vivir. Enrevesada, por todos los cambios físicos y emocionales que conlleva. Puede parecer que tienen claro qué hacer, pero no tienen ningún mapa que les oriente y les ofrezca respuestas a las miles de preguntas sobre su persona y su entorno. **Ser brújula es un reto, porque caminos hay muchos.**

¿Y si no preguntan?

Toca coger la batuta y lanzarnos al barro: ante alguna situación cercana, soltamos un comentario y preguntamos directamente si tienen dudas, mostrándonos abiertos a contestarle y generando confianza. **Eso sí, sin darles la charla del siglo.**

Lo que más preguntan en la Infancia y posibles respuestas



¿QUÉ ES HACER EL AMOR?

- Las personas pueden realizar diferentes prácticas o juegos para disfrutar, sentir cosas agradables, comunicarse desde el placer...
- Es una forma de mostrarse amor entre personas adultas, de darse mimos entre la pareja, de pasárselo bien...
- Son juegos que parten del deseo mutuo, sin presiones ni obligaciones: tiene que haber consentimiento y nunca se deben realizar si una persona no quiere.
- Todo el cuerpo puede dar placer y hay diferentes formas de “hacer el amor” o “tener sexo” y todas son válidas mientras haya placer y respeto.

¿CÓMO SE TIENEN BEBÉS?

- Hablar de reproducción de forma sencilla, de la existencia de óvulos y espermatozoides y de cómo ocurre el embarazo. Explicar con material gráfico (cuentos).
- Existen diferentes modos de tener bebés, como la reproducción asistida o la adopción. Siempre hay que indicar que es una decisión conjunta y hay amor mutuo.

¿QUÉ ES LA REGLA? ¿CUÁNDO ME VA A VENIR? ¿Y EL SEMEN?

- Nos adelantaremos a la adolescencia y explicaremos los cambios que van a vivir en unos años.
- Se pueden explicar todas las diferencias físicas, dando valor positivo a la diversidad y recordándoles que cada uno/a llevará su ritmo de desarrollo.
- Acompañar de documentación gráfica para explicar los cambios biológicos. Investigar conjuntamente dudas.
- Explicar características de la regla y del semen: qué es, por qué la tenemos, etc.

Nunca, nunca:

¡No son cosas para tu edad! ¡Eres muy pequeño para eso! ¡Ya crecerás!

Antes de dar nada por hecho:

Antes de dar nada por hecho y saber qué debes o cuánto decirle en ese momento, pregunta:
¿Y tú que crees que es?, ¿a ti qué te parece?

Clave para cuando no sepas la respuesta

“Ahora mismo no sé la respuesta, voy a investigar y después te cuento.” “También podemos buscarlo en internet juntas/os”.

Deja siempre la puerta abierta

¿Te he aclarado tu duda?
¿Quieres preguntarme algo más?

Más preguntas

REPRODUCCIÓN - CUERPOS - SALUD

¿Por dónde nacemos?

¿Qué es el semen?
¿Por qué sale?

¿Cuándo sale el vello púbico?

¿Qué es la regla?
¿Cuándo viene?
¿Duele?

¿Qué es un condón?
¿Hay para mujeres?

¿Por qué sale pelo en el cuerpo?

¿Se tienen cada vez que se tiene sexo?

¿Cuántas veces hay que hacerlo para tener un hijo/a?

¿Qué comen los bebés en la barriga?

¿Por qué sangran las mujeres por la vagina?

¿Por qué el pene se pone duro?
¿Por qué sale un líquido de él?

AMOR - PAREJA - RELACIONES

¿Por qué se liga?

¿Por qué los chicos hablan de sexo y las chicas no?

¿Qué sientes cuando estás enamorado@?

¿Qué son los ovarios?
¿y los espermatozoides?

¿Por qué los chicos hablan de sexo y las chicas no?

ERÓTICA

¿Cómo se tiene sexo con silla de ruedas?

¿Qué significa virgen?
¿Se sabe quién es?

¿Qué es porno?

¿Hace daño el sexo?

¿Se puede tener sexo sin tener niños/as?

¿Cuándo tienen sexo los mayores?

¿Qué es la masturbación?

¿Qué se siente al tener sexo?
¿Cómo se hace?

¿Qué significa follar?



Lo que más preguntan en la **Adolescencia** y posibles respuestas



¿CÓMO ES LA PRIMERA VEZ?

- Hablar de que hay tantas primeras veces como personas en este mundo, ¿a qué primera vez se refiere exactamente? ¿Un beso, masturbación, penetración...?
- Dejar claro que la clave es que tiene que apetecerle a ella/él y a la otra persona, que no hay una edad. El consentimiento es un ingrediente que **nunca** debe faltar.
- En caso de referirse al primer coito o penetración, no tiene por qué doler si hay relajación y confianza, pero validar que también es normal que le dé vergüenza o miedo al ser la primera vez y no pasa nada.
- Hablar de los métodos anticonceptivos que existen.
- Si tiene dudas sobre el himen, se les puede explicar que es elástico y no se rompe.

¿QUÉ ES LA MARCHA ATRÁS? ¿EL PRESERVATIVO MOLESTA? ¿PUEDO QUEDARME EMBARAZADA CON LA REGLA?

- Hay muuuchos mitos alrededor de los preservativos externos y de los internos, poco se habla. Hay que contarles los beneficios de utilizarlo y desterrar las ideas negativas de su uso. Además, hay diferentes tallas, grosores, etc. ¡No hay excusa!
- También puedes hablarle de los métodos que existen (barrera, intrauterinos y hormonales) y dejarle claro que la marcha atrás no es un método anticonceptivo, sino una práctica de riesgo.
- Con la menstruación sí que puede haber embarazo, porque si tiene ciclos cortos, puede ovular antes de lo que espera en el calendario.

Típicas preguntas de la edad

CUERPOS - ORIENTACIONES - IDENTIDADES

¿Y si no le gusto a nadie por mi cuerpo?

¿Es normal no tener vello en los genitales?

¿Qué talla de ropa es la normal?

¿Cómo sé si me atraen los chicos o las chicas?

¿Es lo mismo ser transexual que ser travesti?

¿Cómo le digo a mi familia que soy gay/lesbiana?

Si soy un chico heterosexual, ¿pueden atraerme también los hombres?

¿Cómo se practica sexo entre dos chicos?

Nunca he sentido ser un chico, aunque tengo pene. ¿Es normal?

SALUD - MENSTRUACIÓN - ITG - ANTICONCEPCIÓN

¿Los tampones pueden romper el himen?

¿El preservativo quita placer?

¿Qué método anticonceptivo es más seguro?

¿Me puedo bañar si tengo la regla?

¿Es bueno depilarse el pene o la vulva?

¿Chupar el semen o el flujo es malo?

¿La regla duele?

¿Las pastillas anticonceptivas son malas?

¿Qué es la copa menstrual?

¿Hay preservativos para la vagina?

¿Qué hago si se rompe el condón?

¿Qué es el DIU?

¿Qué es el VPH y cómo se pega? ¿Y el VIH?

¿Qué es la marcha atrás?

¿Cómo puedo protegerme de infecciones en el sexo oral?



DESEO Y PLACER

¿Es normal no tener ningún orgasmo cuando lo hago con penetración?

Sueño mucho con tener sexo, ¿me pasa algo?

¿Duele tener relaciones sexuales la primera vez?

¿Qué pasa si pierdo la erección mientras lo hago?

¿Tiene efectos secundarios masturbarse?

¿Tendré menos placer al haber tenido fimosis?

Cuando el pene se pone duro, ¿por qué es?

¿Tragar semen es perjudicial para la salud?

¿Se me puede romper el frenillo la primera vez que lo haga?

¿Cómo se pone un condón?

¿Cuándo sale el semen por primera vez?

¿Cómo sé si he tenido un orgasmo?

¿Es verdad que las chicas tardan más en tener un orgasmo?

¿Las chicas pueden eyacular con semen?

¿Está mal masturbarme teniendo pareja?

¿Por qué me despierto a veces con el pene erecto?

¿El tamaño del pene importa?

¿Me puede pasar algo si tengo muchas erecciones durante el día?

¿Hace daño el sexo?

¿Tiene que gustarme lo que veo en el porno?

¿Qué se siente al tener sexo? ¿Cómo se hace?



RELACIONES - AMOR

Mi novio me ha dicho que quiere hacerlo, pero yo no estoy segura, ¿es porque no lo quiero?

Si alguien no me gusta, ¿cómo se lo digo?

¿A qué edad es normal hacerlo por primera vez?

¿Todos los celos son malos?

Hay un chico que me está acosando por Instagram, ¿Qué puedo hacer?

¿Cómo se tiene una relación sana?

¿Cómo sé si estoy enamorado/a?

¿Qué pasa si no confío en mi pareja?

¿Es normal que me gusten dos personas a la vez?

¿Qué se siente cuando alguien te gusta?

Mi novio me controla el móvil, ¿qué puedo hacer?

¿Es normal no contarle algunas cosas a tu pareja?

Mi pareja quiere que hagamos algo que a mí no me gusta, ¿qué puedo hacer?

Un secreto (una vez más)

No hablar de sexualidad también les educa, enviándoles mensajes de que la sexualidad es algo malo, prohibido, de lo que no se habla.





Un tema muy importante: el consentimiento. Claves

Como dice Isa Duque (la psicowoman), en su libro Sexualidades, hay unas bandas verdes y otras rojas, o *red flags*, que son señales de alarma de que una relación no es sana. Aquí las tienes, para que cojas esta misma página y las leas con ellas y ellos:



Green flags.

- La otra persona verbaliza si quiere y se mantiene ese sí durante toda la relación.
 - Que no lo verbalice, pero ofrezca muestras claras de receptividad.
 - Que haya un clima seguro y empático, libre de coacciones o presiones y donde las personas están conscientes.
 - Que ambas estén gusto, que se haga lo que se desea y se consense y se pueda parar cuando una quiera.
-
- Dejar de hablar o cerrarse en silencios si no quieres tener relaciones.
 - Que se ponga plasta y te agobie tipo “sé que en realidad tienes tantas ganas como yo”.
 - Que te compare con tus ex, que sí querían tener sexo.
 - Que insista ante tu negativa verbal o corporal.
 - Que te haga sentir mal “si me quisieras de verdad, sí que querías”, “¿es porque no te gusto lo suficiente?”, “así no me puedes dejar”.
 - Y, por supuesto, cualquier acción más directa y que implique una agresión física.



Red flags.

Recordatorio para siempre: sus derechos

DERECHO A...

- Decidir sobre mi cuerpo y mi sexualidad.
- Disfrutar de mi sexualidad.
- Decidir con quién me relaciono.
- Privacidad de la información sobre mi sexualidad.
- Vivir libre de violencia y discriminación.
- Decidir sobre mi vida reproductiva.
- La igualdad ante la ley.
- Recibir educación de calidad sobre sexualidad.
- Tener acceso a servicios de salud sexual y reproductiva.
- Libertad de pensamiento y expresión.



MARTA PIEDRA Y LARA CASTRO-GRANÉN.
Sex Faqs: Lo que sí preguntan los adolescentes.

Juegos para poner a prueba todo lo aprendido

No estás solo/a, cuentas con muuuuchas herramientas: libros, guías, vídeos, como hemos ido viendo a lo largo de la guía, pero aquí tienes dos juegos prácticos y divertidos para practicar todo lo que has ido aprendiendo durante la lectura. ¡Es tu turno!

Para la infancia



Jaibu es el juego de mesa de educación sexual y afectiva, de descarga gratuita, para todas las familias. Pueden jugar personas adultas solas o acompañadas por menores que estén cursando quinto y sexto de primaria.

<https://juegojaibu.es/>

Para la adolescencia y adultez



Brain of sex: el juego de sexualidad es un juego en el que pondrás a prueba tu conocimiento acerca de los cuerpos, las mentes y la realidad social de diferentes temas, a través de la educación sexual.

<https://brainofsex.es/>



LoBeYou: el juego para amar - te sano es un juego en el que vamos a tratar de establecer relaciones sanas.

<https://safethecollective.com/LoBeYou>

Recursos donde acudir en caso de necesitarlo.

- <https://www.anar.org/>
- <https://www.pantallasamigas.net>
- <https://www.generacionxxx.com>
- **Punto Arcoiris** informativo. Casa de la Juventud
(Miércoles 17:00-18:00) - 644021251 - puntolgtbi@gmail.com
- <http://www.centrojuven.org/>
- **IVAJ** Sexualidad: <https://ivaj.gva.es/es/sexualidad>
- **Guías** de Educación sexual de Conselleria de Educación gva.
<https://ceice.gva.es/es/web/inclusioeducativa/guia-educacio-sexual>
- **028:** Teléfono de información y asesoramiento LGBTQIA+.
- **016:** Teléfono de atención a todo tipo de violencias contra las mujeres.
- **116 111:** Teléfono de atención a menores y personas cercanas.
- **900 161 515 / 623 220 570:** Teléfonos de consulta y atención a la ansiedad en jóvenes.
- **900 018 018:** Teléfono contra el acoso escolar.
- **717 003 717:** Teléfono de la esperanza.
- **017:** Teléfono de atención de ayuda a la ciberseguridad.
- **Terapia** psicológica gratuita para estudiantes de entre 14 y 18 años:
<https://occimorons.com/blogs/saludmental/terapia-psicologica-gratuita-seguro-escolar>



Concejalía de Servicios Sociales
e Igualdad
Regidoria de Serveis Socials i Igualtat

Entre tots, la Vila més inclusiva!

la Vilajoirosa
Ajuntament



Pacto de Estado
contra la violencia de género



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD