



ESCUELA DE FAMILIAS

PÍLDORA INFORMATIVA

"EDUCACIÓN SEXUAL DESDE LA FAMILIA"

*No pretendemos formar especialistas en sexología o en educación sexual.
No hace falta ser un experto para hacer buena educación sexual desde la familia.*

1. NOCIONES BÁSICAS


SEXUALIDAD

- ❗ Esfera fundamental e inherente en las personas a lo largo de sus vidas y en continua evolución: somos seres sexuados, desde que nacemos hasta que morimos tenemos intereses y comportamientos sexuales.
- ❗ La sexualidad está presente en todas las edades (manifestándose de formas diferentes), en todo el cuerpo (no sólo en los genitales), en todas las relaciones (no sólo el coito), y en personas de distinto tipo de identidad u orientación sexual.
- ❗ Está íntimamente relacionada con factores psicológicos y relacionales (afectos, sentimientos, habilidades sociales, gustos, preferencias, creencias, valores...), y se puede expresar de formas muy diferentes (distintos tipos de relaciones eróticas, distintas para cada persona y cada momento...).
- ❗ Incluye aspectos biológicos, psicológicos, sociales y culturales y tiene que ver con cómo construimos y vivimos nuestras identidades, nuestra imagen corporal, nuestras relaciones interpersonales, nuestros afectos, sentimientos, placeres y emociones.
- ❗ Cada persona es diferente y, por lo tanto, vive su sexualidad y la expresa de formas distintas. Hay tantas sexualidades como personas.

EDUCACIÓN SEXUAL

- ❗ Es una necesidad indispensable: una herramienta que nos ayuda a vivir mejor nuestras sexualidades y a prevenir problemas.
- ❗ Es un derecho fundamental, reconocido legalmente.
- ❗ Es una labor comunitaria, no una competencia exclusiva de la sexología. Es necesario que se impliquen las familias, el profesorado y otros agentes sociales significativos en el acompañamiento de las sexualidades de las personas jóvenes.



 Las familias tenemos un papel clave e insustituible porque somos las primeras figuras de apego y referencia de las criaturas. Y somos perfectamente capaces de hacer Educación sexual integral de calidad, pidiendo ayuda a profesionales de sexología cuando lo necesitemos.

Objetivos de una educación sexual integral de calidad

Conocerse

Aprender cómo somos y cómo funcionamos (anatomía, mecanismos de la reproducción, fisiología del placer). Incluye también conocer a los/as demás en sus diferencias.

Aceptarse

Estar a gusto con cómo eres. Cada persona es única y peculiar y las sexualidades son diversas. Cuando nos conocemos y conocemos a las demás personas, es más fácil aceptarse. Cuando existen modelos de identificación variados, también.

Expresar su erótica de modo que sean felices

Aprender a disfrutar desde el deseo, de forma coherente a mis valores y creencias, y evitando, así, las consecuencias no deseadas.

La educación sexual es así una herramienta de empoderamiento y prevención, ya que permite ser conscientes y reaccionar ante los posibles riesgos y formas de violencia.

2. PAUTAS Y ORIENTACIONES CLAVE

- Revisa tu propia educación sexual y cómo vives tu sexualidad
- Ser coherentes y educar con nuestro ejemplo, en el día a día, fomentando y cultivando valores como el respeto, la igualdad, la diversidad, la comunicación y el buen trato, y actuando en nuestra vida cotidiana conforme a los mismos.
- Actitud positiva en relación a la sexualidad, desde el disfrute, el bienestar y el placer, y no solo desde el peligro, la culpa y el miedo.
- Naturalidad, honestidad y sinceridad: ser como eres.
- Cultivar el diálogo desde la infancia: conmigo puedes hablar. Puedes contar conmigo.
- Facilitar herramientas adaptadas a la edad: cuentos, libros, series, pelis...