

EDUCAR A VIVIR

LA SEXUALIDAD

en igualdad



Quando nos proponemos **EDUCAR A VIVIR LA SEXUALIDAD EN IGUALDAD**, cada vez más familias y docentes queremos tener competencias que nos ayuden a abordar este aspecto tan importante de la vida pero muchas veces nos sentimos perdidas y a menudo surgen muchos interrogantes, muuuchas preguntas:



Todas estas dudas son normales. Vamos a ver, muy brevemente, algunas claves que desde el marco de la sexología nos ayuden a acompañar y atender de una forma más adecuada una sexualidad en igualdad ¡y disfrutona!

Empecemos por el principio

¿QUÉ ENTENDEMOS POR SEXUALIDAD Y EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN IGUALDAD?

"La educación afectivo-sexual es el proceso de acompañamiento de la sexualidad que tiene como objetivo que las personas puedan conocer su sexualidad, aceptarla y vivirla de forma satisfactoria, a partir del desarrollo del pensamiento crítico y enmarcada en la ética relacional*".



Y ¿qué aporta una buena educación afectivo-sexual*?

Lo primero que debemos tener claro es que la sexualidad es una dimensión más del ser humano que nos acompaña desde que nacemos.

¡Y como comienza desde el minuto cero, debe ser atendida desde el minuto cero!

Y que nos acompañará a lo largo de toda nuestra vida ¡y que bien entendida, bien tratada y bien fomentada facilita los afectos, la empatía, la felicidad y el placer!

Cuando hablamos de que debe ser atendida, no nos referimos a que debe ser "sobre intervenida", sino a que hay aspectos que tienen que ver con la sexualidad, como son la **corporalidad, el apego, la identidad y la expresión de género, la autoestima, los vínculos afectivos...** que cobran mayor importancia en determinados momentos vitales.

La sexualidad forma parte de cómo las personas ESTRUCTURAMOS
NUESTRA FORMA DE RELACIONARNOS, POR ESO NOS GUSTA HABLAR
DE **EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL**.

Y RECORDAMOS QUE ES UN DERECHO BÁSICO ACCEDER A UNA SEXUALIDAD sana,
RESPECTUOSA Y SIN TABÚES, PERO A VECES
HEMOS RECIBIDO O DAMOS UNA EDUCACIÓN afectivo-sexual muy limitada, muy
sesgada, muy mitificada...

¡Vamos a hacer
un juego-experimento*!

1ª pregunta

Cierra los ojos, PIENSA EN SEXO...
¿Qué te viene a la cabeza?
Déjame imaginar ¿Un coito? ¿Dos haciéndolo?
¿Un chico y una chica?



Recuerda

El sexo es mucho + que coitos y genitales.
No pueden ser los únicos protagonistas, hablar
sobre "sexo" no es solo hablar sobre lo que "hacemos",
sino sobre lo que somos, lo que vivimos y lo que sentimos.
¡BASTA YA DE ESA MIRADA genitalista, ANDROCÉNTRICA,
heteronormativa... donde, encima, muchas veces, hombres y
mujeres tienen un protagonismo desigual!

2ª pregunta

Cierra los ojos de nuevo. Ahora visualiza
ÓRGANOS SEXUALES
 ¿Penes y vaginas? Sorpréndeme, ¿Te ha venido algún otro
 órgano a la cabeza?

Pues ¡Recuerda!
 Tenemos una gran
 noticia.

Todo tu cuerpo es sexuado,
 todo tu cuerpo está preparado
 para el placer, no solo los
 genitales.



3ª pregunta

La última,... piensa en el órgano sexual **MÁS GRANDE**.
 No me lo digas. ¿Qué imagen te ha venido? De nuevo has
 pensado en un pene. ¿En serio? ¡BRRRRR!

Pues otra gran
 noticia.



¡Recuerda!

¿Qué sería de nuestro placer sin ese órgano
 repleto de receptores sensoriales
 que cubre nuestro cuerpo?

¡LA PIEL!

Este sencillo juego nos sirve para evidenciar que muchas veces seguimos teniendo una mirada muy reduccionista y patriarcal del sexo, de la sexualidad.

Y la sexualidad es mucho más... Es la manera en que vives el hecho sexual en ti.

¡Es una experiencia personal e intransferible!

Así que recordemos que una buena educación afectivo-sexual es mucho más que hablar de sexo, genitales y prácticas, **es conocerse, respetarse, descubrirse.**

CUERPO SEXUADO

Al nacer se nos asigna un sexo u otro según la apariencia de tus genitales externos.
Sea como sea tu cuerpo es independiente de tu...

IDENTIDAD DE GÉNERO

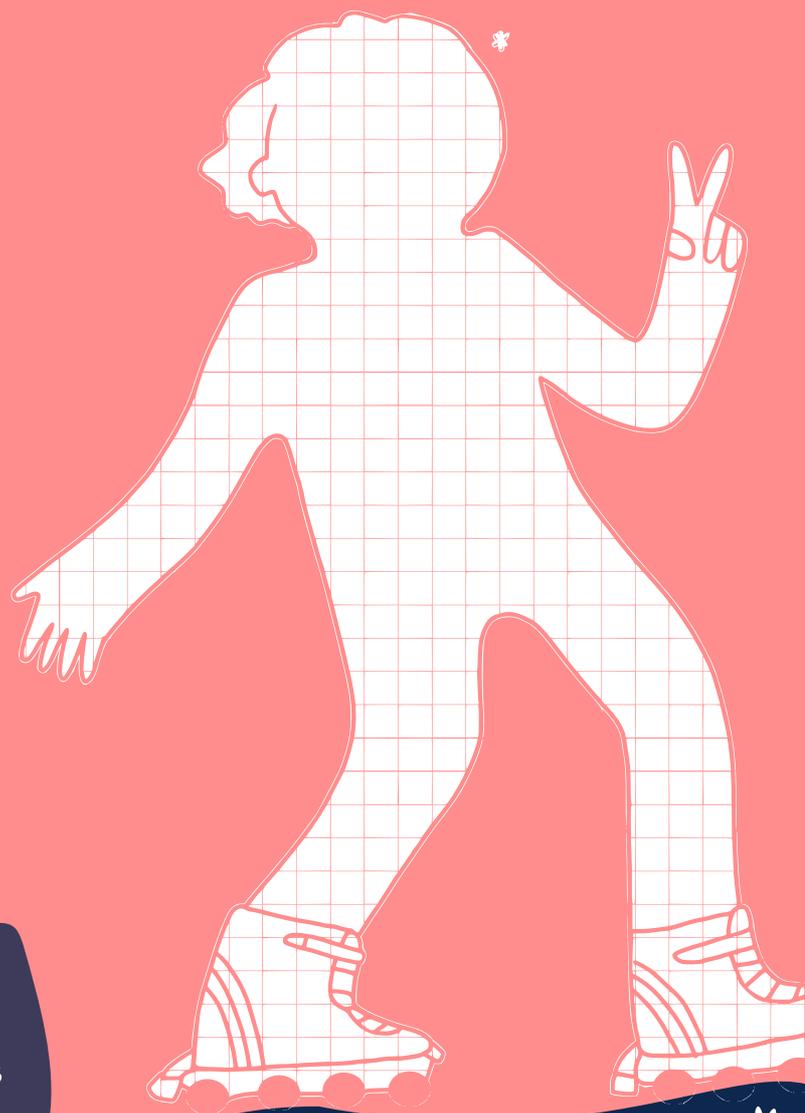
Es cómo te sientes e identificas, también se llama identidad sexual. Si corresponde con tu sexo asignado se llama **CISexualidad**, si no **TRANSexualidad**.
Tu identidad no determina tu...

EXPRESIÓN DE GÉNERO

Es la manera como te presentas al mundo (cómo actúas, vistes, te comportas, etc). Las expectativas sexistas o de género siguen condicionando cómo nos mostramos. Tu forma de expresarte es independiente de tu...

ORIENTACIÓN DEL DESEO y ROMÁNTICA

Es de quien te enamoras, y hay muchas opciones. Tus gustos y deseos pueden variar a lo largo del tiempo.



Tienes derecho a vivir y expresarte en libertad.

Tú decides, tú sientes... dónde te sitúas.

Así pues, cuando hablamos de EDUCAR A VIVIR LA SEXUALIDAD EN IGUALDAD

También estamos hablando del afecto,
de los vínculos, de la corporalidad,
del deseo...

Conocimientos que ampliaran los márgenes
sobre cómo socialmente debemos vivir la sexualidad.
Permitiendo a nuestras hijas e hijos mayor libertad para
ser, sentir y aceptarse tal y como son ellas
y las otras personas.
Y no caer en mitos o falsas creencias. Sin encorsetar,
sin presiones, facilitando tomas de decisiones
conscientes, seguras y satisfactorias.

¿Qué es y qué no es educación afectivo-sexual*?

Garantizar derechos ya
que los derechos sexuales
están reconocidos como
derechos humanos en la
Declaración Universal de
los Derechos Sexuales

✓ SÍ ES

Ampliar
márgenes para
vivir mejor
su sexualidad.

Acompañar y atender la
sexualidad al igual que se
acompañan y atienden
otros aspectos de la vida,
como la educación
alimentaria, la educación en
higiene y cuidado personal,
la educación vial...

Obligar a la
criatura a vivir su
sexualidad de una
determinada
manera.

ADOCTRINAR

✗ NO ES

Incitar "al sexo"
o enseñarles
"posturas sexuales".

Algunas claves para EDUCAR A VIVIR LA SEXUALIDAD EN IGUALDAD

¿Cuál es la clave de estas claves?

Pues la mayoría están relacionadas con favorecer una **COMUNICACIÓN EFECTIVA** en la familia sobre la sexualidad.

Pero puede ocurrir que, debido a la educación afectivo-sexual que hayamos recibido, nos cueste hablar de sexualidad. Esto puede llevarnos a evitar, aplazar o incluso delegar esa tarea.

Recuerda

Algo a tener presente es que no se puede no educar en sexualidad. Con esto queremos decir que el silencio, el tabú y el miedo forman parte del aprendizaje sobre lo sexual.

Si lo que buscamos es fomentar el diálogo para hablar de educación afectivo-sexual en nuestra familia, lo primero que debemos hacer es **TENER BUENA DISPOSICIÓN, que perciban que estamos disponibles.** Esto se consigue, principalmente, mostrando una **ACTITUD DE APERTURA y ESCUCHA ACTIVA,** creando un **AMBIENTE DE CONFIANZA y FAVORECEDOR de la CONVERSACIÓN** sobre sexualidad.

NATURALIZAR la CONVERSACIÓN SOBRE SEXUALIDAD implica aprovechar esas **OPORTUNIDADES EDUCATIVAS de la vida cotidiana** para abarcar determinados temas sobre educación afectivo-sexual que son importantes atender desde la infancia.



Evitar que al hablar de sexualidad se restrinja a una conversación puntual

o a la respuesta a una pregunta concreta solo una vez.

Pero tampoco obligar a hablar sobre temas concretos, sino **generar espacios aprovechando momentos de la**

vida cotidiana: algo que nos cuentan del cole, su serie preferida, los juegos, los cuentos que leemos en familia, etc.

Y, además, **facilitar el respeto a su intimidad** (sobre todo en determinadas edades ¡no necesitamos saberlo todo!), al tiempo que mostramos disponibilidad para hablar cuando lo deseen o lo necesiten.



Algunos valores que están en la base de la Educación afectivo-sexual

LA IGUALDAD

EducAR a vivir la sexualidad en igualdad implica que cualquier peque **RECIBA LA MISMA EDUCACIÓN, SIN DISTINCIONES Y SIN QUE ESTÉN SUJETAS A DIFERENCIAS SEGÚN SU GÉNERO.** La educación en igualdad evita que se generen desigualdades y discriminaciones POR RAZÓN DE GÉNERO, o que se generen expectativas basadas en los roles y estereotipos de género generadoras de malestar.



LA DIVERSIDAD

Acoger la diversidad es clave para no anclarnos en la idea de que **TODAS LAS PERSONAS TENEMOS LA MISMA EXPERIENCIA SEXUAL.** No "dar por hecho" que las cosas son como crees y mantener una actitud de apertura respecto a las posibles formas diferentes a tu experiencia sexual, facilitando la aceptación.

EL BUEN TRATO

Es una forma de convivir y de relacionarnos **basada en valores como el cuidado, el respeto, el desarrollo personal, la cooperación, la solidaridad, la paz...** Comienza en la propia persona y se extiende a la forma en la que nos relacionamos con nuestro entorno. **El buen trato es la alternativa al maltrato** y las relaciones basadas en las posiciones de dominación y la violencia.



EL RESPETO

Entendemos el respeto como la manera en la que se tiene consideración desde una **posición de empatía y acogida,** tanto hacia la propia persona como hacia las demás y a sus tiempos y procesos vitales.

Empezábamos esta píldora coeducativa
con, entre otras, esta pregunta

¿Cuándo comenzar a hablar de sexualidad?

Sobre todo cuando no hacen preguntas y tenemos miedo de anticiparnos o contar de más. Pues más que a qué edad hablar y sobre qué (aunque sí haya temas relevantes en determinadas etapas vitales) se trata sobre todo de tener en cuenta que no hay tema para edades, sino formas de abordar y adaptar esos temas.

TRUCOS Y HITS PARA TRIUNFAR EN EL SEXO Y CON TU SEXUALIDAD*

S O B R E E L P L A C E R

¿Que qué puedes hacer para flipar con ese cuerpazo increíble que tienes?

Pues lo primero es saber que no tienes que hacer "nada de nada", solo parar a sentirte y...
¡escucharte!



Cada persona es un mundo y ¡cada sexualidad también!
Di adiós a las expectativas y "deberías" que nos han metido en la cabeza, que nos limitan y nos presionan. Lo más importante es que conectes con lo que te apetece en cada momento y escuches lo que la otra persona desea.



En resumen... La llave para disfrutar del sexo, es sentirte libre para expresarte, sin presiones, con respeto y confianza. ;-) y es que ¡EL PLACER ESTÁ EN TUS MANOS! Porque es tuyo. Escúchate, date lugar, valórate, cuídate. Conecta contigo primero, y desde ahí, es posible:

- ✅ Disfrutar con otras personas.
- ✅ Consensuar qué sí y qué no.
- ✅ Compartir con respeto mutuo.
- ✅ Dar/se gustirrinín, ¡siendo tú mism@!

SOBRE EL DESEO

El deseo es un viaje emocionante e inesperado. No esperes siempre lo mismo.

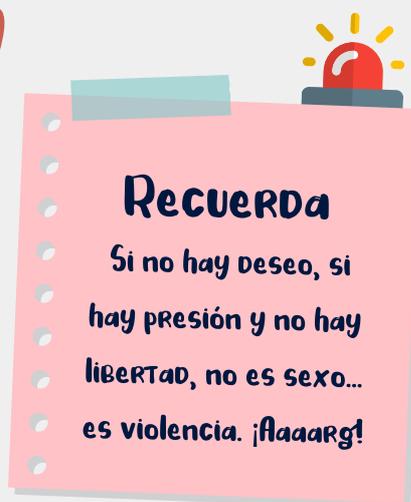
Siéntete libre para proponer, para cambiar o parar, en cualquier momento.

El deseo se nota, se siente, nos hace vibrar.

Si no hay entusiasmo, si hay dudas o silencio... **ES UN "NO"**.

Para, habla con tu pareja para saber qué necesita.

¿Que no aceptas un "no" por respuesta?
¡Miratelo! y regresa al siglo XXI.
No es sexy, estás presionando e invadiendo.



10 HITS

1. **Pa'fuera expectativas...**
¡Cada persona es única e irreplicable!

2. **Tu cuerpo es tuyo.**
¡Di lo que te apetece, o no, en cada momento!

3. **Exprésate, sé tú mism@, deja a un lado los posturosos y los "deberías".**

4. **Lo importante no es lo que haces, sino cómo lo vives, cómo lo sientes.**

5. **Libérate de cuentos de machos conquistadores y bellas durmientes.**

6. Tu deseo es
co-protagonista,
no te olvides de
ti por
complacer.

7. ¿El mejor sexo?
el que te hace
sentir bien antes,
durante y
después.

8. Autogestiona tus
emociones, nunca hay
excusa para insistir o
presionar.

10. Las únicas
normas son
escucha,
comunicación,
respeto y libertad.

9. Drama Free! Tómalo
con humor, riéte de las
situaciones que te
sucedan.



SOBRE EL CONSENTIMIENTO

Imagina que...

Le dices a alguien que te flipa Queen. Por la tarde, en plena siesta, entra en tu cuarto, sube a tope "We are the Champions" y se pone a bailar a lo Freddie Mercury. Le preguntas qué demonios está haciendo y te contesta "dijiste que te gustaba esta canción, ¡pensé que te encantaría escucharla en cualquier momento!".

Quedas con alguien, vais a pasar la tarde en casa. Te propone ver la última peli de Los Vengadores, le dices que vale. Al rato ves que no te está gustando nada de nada. Entonces le comentas que quieres dejar de verla... Te responde "antes dijiste que querías peli, así que ahora la ves hasta el final".

Tienes una moto nueva y se la dejas a alguien para que dé unas vueltas. Al día siguiente le ves conduciendo tu moto a toda velocidad por la ciudad. Cuando aparece para devolverla, le preguntas con qué derecho la ha cogido, te contesta "como el otro día me dejaste la moto, pensé que podría utilizarla siempre que quiera".

¿Cómo te quedas?



Es fácil ver lo ridículo, desubicado y molesto de estas situaciones ¿verdad? Claro, porque sabemos por sentido común que no está bien obligar a la gente a hacer algo que no quiere, cogerle algo sin su permiso...

Pues ahora cambia canción, peli y moto por SEXO

¿Cambia algo?

No, no cambia nada, es igual.

Pues de eso va el
CONSENTIMIENTO

Es tener claro que ambas personas están a gusto con lo que está sucediendo.

Por eso hablamos y nos preguntamos.

Sin deberías, sin expectativas de género, sin fakes. Nos sentimos libres para decir SÍ y NO.

EL DESEO = CONSENTIMIENTO es

ENTUSIASTA

Está claro cuando alguien desea algo, se nota... ¡Dejio! Cuando hay silencio, dudas, cambia de tema, se aparta, se va... es un "NO, NO, NO".

LIBRE

Es cuando dices "SÍ" porque te gusta, te apetece. Si lo haces por temor a que se sienta mal, se decepcione, se enfade, te agrede... no es un "SÍ" libre.

REVERSIBLE

El placer es algo espontáneo y libre. A veces sientes que "ya NO", quizás quieres hacer otra cosa o parar. Es perfecto, el deseo es así.

CONSENSUADO

Nos escuchamos, decimos lo que nos apetece y lo que no. Creamos un momento mágico con dos ingredientes: tus ganas y mis ganas. ¡Cero imposiciones!

CONTINUADO

Mientras disfrutamos nos cuidamos. Ponemos atención para saber que estamos a gusto, a través de gestos, palabras y preguntas.

CONSCIENTE

Mira, para decirte que "SÍ", me tengo que enterar de lo que está pasando, ¿no? Si estoy dormida, borracha, drogada, inconsciente... ¡es un "NO"!

SOBRE PORNOGRAFÍA*

¿Sabías que nueve de cada diez jóvenes creen que la pornografía es fiel a la sexualidad real y la utilizan como fuente de aprendizaje? Y eso que está demostrada la visión falsa y distorsionada que ofrece de la sexualidad y como la visualización de la pornografía mainstream constituye un serio problema que puede incrementar la desigualdad de género, por la distorsión sexual sobre las mujeres que provoca.

Algunos apuntes sobre el material pornográfico dominante, para poder educar a vivir una sexualidad en igualdad:

Aunque sabemos que no todo el porno es igual, el que inunda nuestras pantallas, ese que está a un clic, el de la "industria del porno", el que ve todo el mundo, que es gratuito, sin filtros ni límites, que te llega por todos lados aunque no quieras...ese, la mayoría de las veces:

¡Confunde!

Muestra como normales actitudes y prácticas que no tienen nada que ver con el placer real y los cuerpos reales.

¡Limita!

Ver porno reduce nuestra respuesta sexual... ¡El 25% de los chicos tienen dificultad para excitarse si no ven porno!

Es un chute de dopamina a tu cerebro. Por eso aunque ya no te sienta bien verlo, no puedes dejarlo. ¡1 de cada 3 chicos querría ver menos porno!

¡Engancha!

Compararnos con cuerpos operados y estereotipados, nos agobia y cohibe, genera complejos.

¡Avergüenza!

Te ofrecemos un RECURSO para EDUCAR tanto en familia como en el aula: "El Test Real o Fake"

Si se responde **NO** en alguna de las 8 preguntas,
¡ojo que o es sexo fake o es violencia!

- ¿Se les ve en igualdad, tranquilos y con confianza?
- ¿Son cuerpos reales, como el tuyo y la gente que conoces?
- ¿Se escuchan, hay respeto y cuidado mutuo?
- ¿Deciden juntas, o juntos, qué se hace y qué no?
- ¿Todas las personas involucradas están disfrutando?
- ¿Es una relación sin riesgo, usan BARRERAS para protegerse?
- ¿Pueden decir "ya no" en cualquier momento?
- ¿Crees que se sentirán bien antes, durante y después?



Esto es solo una pequeña PILDORA COEDUCATIVA sobre cómo EDUCAR A VIVIR LA SEXUALIDAD EN IGUALDAD...



Si te apetece saber más, profundizar, aquí tienes los **RECURSOS y BIBLIOGRAFIA** utilizada y para utilizar:

Un vídeo animado sobre "**Consentimiento sexual explicado con té**" de Blue Seat Studios.



Una guía "**Educación sexual de bolsillo. UNA GUÍA PARA FAMILIAS**". Ayuntamiento de La Laguna.



Y una playlist con un montón de vídeos más en torno a sexualidad y deseo compartido. **Playlist "Con-sentimiento"** de @boooooosocial



Y para más peques: "**Consentimiento para niñ@s**" de Blue Seat Studios.



Un **vídeo** para reírte y saber un poco más. "El sexo en el porno vs. el sexo real: las diferencias explicadas con comida".



Un actor y una actriz porno vienen a tu casa, mira esta **campaña** que se hizo viral. "Keep it real" -Pornography (minuto 3).



¡Una campaña y una agenda! "**SEX-ON, PORN-OFF. ¡Apágalo! Disfruta el sexo en igualdad**" del Ayto de Torrelodones (Marta Garchitorena González) y Agenda "Curso Nuevo, Nueva Vida, Vida Mejor". Ayto Puertollano (Eva de la Peña Palacios y Marta Garchitorena González.) ¡Y para ver en familia! La serie "Sex Education".



Para saberlo todo sobre porno y la cultura de la violación, mira la **Guía "Despatriarcando el Sexo"** de la Colección "Rebeldes de Género" del Gobierno de Canarias. Marta Garchitorena González, Eva de la Peña Palacios.



Escanéame



EDUCAR A VIVIR

LA SEXUALIDAD

en igualdad

Un proyecto de:

Fundación
fad
Juventud

Financiado por:

