

MARÍA VICTORIA RAMÍREZ CRESPO

- SEXÓLOGA Y PSICÓLOGA
- TERAPEUTA SEXUAL Y DE PAREJA EN LASEXOLOGIA.COM
- EDUCADORA SEXUAL
- PROFESORA EN EL MASTER EN SEXOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD CAMILO JOSÉ CELA
- RESPONSABLE DEL ÁREA DE INVESTIGACIÓN Y PUBLICACIONES DEL IUNIVES (INSTITUTO UNIVERSITARIO DE SEXOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD CAMILO JOSÉ CELA)

mvr Ramirez@lasexologia.com

Programa de formación de formadores sobre educación afectivo-sexual y prevención del SIDA dirigido a familias y APAs "Hablando sobre sexualidad en familia"



Subvencionado por el Ministerio de Sanidad y Consumo
Secretaría del Plan Nacional sobre el SIDA



web de apoyo

www.edusexual.es



The screenshot shows a web browser window with the address bar displaying <http://www.edusexual.es>. The page content includes the CEAPA logo (three stylized figures) and the main title "Educación Sexual desde la Familia" in a large, stylized font. Below the title is a navigation menu with links: Inicio | Documentación | Instrumentos para el formador | Enlaces | Curso on-line | Videos | Foro | Contacta. The main text area is titled "Educación sexual en la familia" and contains two paragraphs of text.

CEAPA

Educación Sexual desde la Familia

[Inicio](#) | [Documentación](#) | [Instrumentos para el formador](#) | [Enlaces](#) | [Curso on-line](#) | [Videos](#) | [Foro](#) | [Contacta](#)

Educación sexual en la familia

La educación sexual suele ser un tema en el que muchos padres y madres se sienten confusos a la hora de identificar el momento adecuado en el que tienen que enfrentarla, los términos en que hacerlo y el uso de los conceptos adecuados. Con este espacio queremos ofrecer a quienes tienen esas inquietudes o dudas un abanico de herramientas que ayuden a tod@s a encontrar el sendero adecuado para que la educación afectivo-sexual sea tratada con la normalidad necesaria y el rigor adecuado a cada edad y momento madurativo de nuestr@s hij@s.

Esta página, además de un recurso para todos los padres y madres interesados, es una plataforma de documentación e intercambio para aquellos padres y madres que se han formado en el programa de formación de formadores "Educación sexual desde la familia" desarrollado por la CEAPA y que están impartiendo el programa en sus respectivas federaciones.

Presentación del monitor/monitora

Presentación del monitor/monitora

Papel del monitor/monitora

Presentación del programa

Sesiones y horario

Presentación de las participantes y los participantes

Presentación de las personas
integrantes del grupo

¿Qué esperamos aprender en
este curso?

DESCRIPCIÓN DEL CURSO...

- El objetivo del curso es facilitar que las familias jueguen el papel que les corresponde en la Educación Sexual.
 - Se ofrecerán **claves** de educación sexual.
 - No hace falta ser un experto o una experta...
- Es **importante la participación** de todas y todos.

Actividad: ¿De qué hablamos cuando hablamos de sexualidad?

En grupo pequeño ¿Qué entendemos por sexualidad? ¿Qué palabras se vienen a la cabeza cuando se habla de sexualidad? Aportemos palabras relacionadas...

Palabras que se relacionan frecuentemente con sexualidad

“Pene, vagina, coito, orgasmo, placer, reproducción, anticoncepción, penetración, preliminares, amor, relación sexual, genitales, semen, masturbarse, hacer el amor, caricias, óvulo y espermatozoide, afecto, hombre y mujer, sentimientos, sexo oral, posturas sexuales...”

Conclusiones de la actividad

PARTES DEL CUERPO, EDADES, CONCEPCIÓN MECÁNICA (AFECTOS, COMUNICACIÓN...), Y TIPO DE RELACIÓN SEXUAL.

La sexualidad implica a todas las **edades**, a todo el **cuerpo** (no sólo los genitales), a todas las relaciones (no sólo el coito), todo tipo de orientación sexual, está íntimamente relacionada con factores psicológicos y relacionales en las personas (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...).

La erótica no sólo se reduce a la **relación genital, ni al coito**. Toda nuestra piel es erógena. Las fantasías, las caricias, las miradas, los deseos... también son parte de nuestra erótica.

El objetivo de los encuentros eróticos es el placer. El orgasmo es una forma de placer, pero no la única.

Cada persona vive su sexualidad de forma diferente, y la expresa de forma **diferente**.

Exposición teórica



Pregunta en grupo grande: “¿Para qué queremos hacer educación sexual?”



¿Para qué queremos hacer educación sexual? Conclusiones I

La Educación Sexual es algo más que “prevención”. La educación sexual incluye muchas cosas, como por ejemplo:

- **Aprender a quererse**, a valorarse, a gustarse.
- Aprender a **comunicarse**.
- Aprender a **conocer el propio cuerpo**, el propio erotismo.
- Aprender que la **erótica se expresa de muchas formas**, y que el coito es sólo una de las muchas posibles. Los besos, los abrazos, las caricias, la masturbación a solas o en compañía... son otras formas de expresión erótica.

¿Para qué queremos hacer educación sexual? Conclusiones II

- Aprender que la sexualidad es una parte de la vida, y muy hermosa, que se comparte con quien se desee o no se comparte con nadie, que también se puede vivir a solas, que reporta satisfacción y bienestar y a la que hay que cuidar y atender.
- Aprender cómo se produce la **concepción**, la reproducción.
- Aprender a **expresar el afecto**
- Aprender a ser **respetuosos** y respetuosas con los demás
- Aprender a valorar la sexualidad y mantener conductas responsables

La educación puede contribuir a que las personas aprendan a ser felices con su sexualidad.

Actividad: ¿Cómo mejorar cuento de la cigüeña?



En grupos de 4 o 5 personas,
reflexionamos sobre esta cuestión:

***“¿Cómo mejorar el cuento de la
cigüeña?”***

***Explicado a una niña o niño de
cinco años***



¿Cómo mejorar el cuento de la cigüeña?

- Decir la **verdad**.
- Situaciones que **invitan**.
- **Responder** a sus preguntas.
- Hablar no sólo de semillitas, **hablar no sólo de reproducción**.
- **Antes haber hablado de partes del cuerpo**, de cuerpos de mujeres y de hombres, de cómo cambian, de más cosas que se juntan (amor, atracción, son mayores y quieren...).
- Hablar de que para quererse hay otro **tipo de caricias, que no dan lugar a la reproducción** (hablar también de erótica no coital).
- Hablar de **todo tipo de familias**, de que hay personas que se quieren y no pueden tener hijos pero pueden adoptarlos (gays... personas estériles...).

Conclusiones de la actividad

- Un niño o niña, por muy pequeño que sea, y sea cual sea la edad mental que tenga, no se va a traumatizar en absoluto porque **le expliquen la dinámica de la concepción**, si se la explican como algo hermoso, que hacen los adultos y adultas, y con palabras sencillas.
- Las explicaciones sobre la concepción no tienen sentido si no se integran en una educación sexual más amplia, que incluya una **educación afectiva y emocional, una educación en un concepto de sexualidad** que englobe toda la persona (no solo sus genitales) y que tenga en cuenta que el coito es sólo una pequeña parte de las variadas posibilidades de expresión sexual, entre otras cuestiones.
- Para explicar la dinámica de la concepción es necesario **haber hablado antes con la niña o el niño sobre otras cuestiones:** sobre las partes del cuerpo y sus nombres, incluidos los genitales. Sobre el amor y los distintos tipos de afectos (de amistad, familiares, de pareja...). Sobre las partes del cuerpo privadas (las genitales) y las caricias en estas zonas...

Actividad: ¿Para qué sirven las expresiones de la sexualidad?



En grupo grande, reflexionamos sobre esta cuestión:

¿Para qué sirven las distintas expresiones de la erótica? ¿para qué sirven los besos, las caricias, los coitos, las masturbaciones...? ¿qué fines se persigue lograr con ellos?

Conclusiones de la actividad: las diversas expresiones de la erótica cumplen distintas funciones

❑ Divertirse



Tanto de forma individual como en pareja, las expresiones eróticas permiten conocerse, quererse y disfrutar.

❑ Comunicarse



Los encuentros eróticos también sirven para relacionarse y expresar sentimientos de atracción, afecto, amor, deseo...

❑ Reproducirse



Las relaciones coitales también se utilizan a veces con el fin de tener hijos o hijas.

Los verdaderos objetivos de la educación sexual son...

- *Conocerse*
- *Aceptarse*
- *Expresar su erótica de modo que sean felices*

Actividad: La educación sexual que yo recibí



En grupos pequeños escribimos algunos de los mensajes que en torno a la educación sexual recibimos de nuestras familias, padres, madres, abuelos... y en otro folio distinto escribimos los que recibimos por parte de la escuela

¿Cuál era el objetivo de esos mensajes, en vuestra opinión?
¿Cuál era el objetivo de esa Educación Sexual?

Actividad: La educación sexual que reciben nuestros hijos e hijas



En **grupo grande** pensamos algunos de los mensajes que en torno a la educación sexual reciben nuestras hijas e hijos de sus familias, padres, madres, abuelos... y los que reciben por parte de la escuela

¿Cuál es el objetivo de esos mensajes, en vuestra opinión?
¿Cuál es el objetivo de esa Educación Sexual?

Resumen de la sesión I

La familia debe asumir su responsabilidad en la educación sexual

La educación sexual es importante **a todas las edades**

Hablar de sexualidad es **algo más que hablar de genitales**, coitos o reproducción

hablar de sexualidad es también **hablar del cuerpo, de los besos, de las caricias...** Es hablar de **placer**, de disfrutar, de encontrarse a gusto como hombre, como mujer. Es hablar de habilidades para **relacionarse**, para comunicarse, para **expresar emociones y afectos**. Es hablar del respeto a la **pluralidad...**

Resumen de la sesión II

Hay muchas formas de “construirse” y de “vivirse” como **hombre y como mujer.**

Todos los hombres son verdaderos hombres

Todas las mujeres son verdaderas mujeres

El objetivo de la educación sexual es contribuir a que se conozcan, se acepten y expresen su erótica de forma que sean felices

Quien disfruta de su sexualidad y de su erótica sabe evitar consecuencias no deseadas

Las distintas expresiones de la erótica pueden servir a tres **finés**: sentir placer, relacionarse, reproducirse. Evidentemente, no siempre se buscan los tres.

Actividad: ¿Cuándo comenzar la educación sexual?



En grupo grande, reflexionamos sobre esta cuestión:

“¿Cuándo debe comenzar la educación sexual? ¿De qué manera debería comenzar? ¿Cómo suele comenzar?”



Conclusiones de la actividad

- **La educación sexual comienza con la educación de los afectos.**
- **Se educa con los abrazos, con las caricias**, con las muestras de afecto, con el contacto piel con piel... y esto se empieza a educar en la cuna.
- Por tanto, lo que habría que procurar es que **el paso de los años no vaya eliminando las muestras de afecto** en los hogares.
- Con el paso de los años las **muestras de afecto van a ir cambiando**.
- Es necesario **aceptar los distintos modos en que el niño o la niña expresa sus afectos** a lo largo de la vida.
- Lo importante es que **los afectos puedan expresarse**.
- Todo lo que estamos contando **es verdad para niños y niñas**.

- También podemos empezar hablándoles de las **partes del cuerpo** – genitales.
- Hay situaciones que nos invitan a decir algo – **que nos oigan hablar** sobre sexualidad.
- **No hablar sólo de reproducción** (afectos, relaciones, amor, cuerpo, sensaciones...)
- Los padres como **modelos**: besándose, en caricias...

Actividad: niñas y niños ¿iguales o diferentes?



En grupo grande, reflexionamos sobre esta cuestión:

“¿Son iguales los niños y las niñas? ¿Es igual la educación que se les ofrece a ambos? ¿por qué? ¿Deberían tener la misma educación?”



Conclusiones de la actividad

- Está comprobado que cuando las personas adultas interaccionan con un “bebé niño” lo hacen de un modo y con un “bebé niña” de otro. **Son matices, pero importantes.**
- Enseguida se suele abrir la puerta a los comportamientos diferenciales, al **doble proyecto educativo**, y a la desigualdad entre los géneros.
- Niños y niñas son distintos, por eso unos son niños y otras niñas, lo que es absolutamente compatible con que desde la familia, o las educadoras y los educadores, se **ofrezcan** a unos y otras **las mismas posibilidades** para que puedan desarrollarse.
- Por eso es importante ofrecer a ambos las mismas muestras de afecto, la misma información, los mismos juguetes, las mismas alternativas de ocio, el mismo lenguaje...

Actividad: ¿Cómo ser naturales si...?



En grupo pequeño, reflexionamos sobre las dos situaciones siguientes:



¿Qué se debería hacer en estas situaciones si de lo que se trata es de ser naturales?

Situación uno: *Imagina que tu hijo o tu hija (de aproximadamente 5 años) se asoma a la habitación mientras mantienes relaciones eróticas con tu pareja. No estás seguro si os ha visto o no os ha visto, mucho menos sobre que sería lo que vio. Ante esta situación, ¿qué debería hacer la pareja si de lo que se trata es de ser naturales?.*

Situación dos: *Imagina que estas viendo la televisión junto a tu hijo o tu hija (de aproximadamente 7 años). Estáis viendo una película con mucho interés, os gusta y la película os tiene a los dos atrapados. De repente y casi sin esperarlo aparece una escena de sexo explícito y que no te parece adecuada para esa edad. Ante esta situación, ¿qué se debería hacer si de lo que se trata es de ser naturales?*

Conclusiones de la actividad

- El padre, la madre o la persona adulta que se vea en situaciones parecidas tendrá que ser natural. Esto es, expresarse tal y como es, lo que significa que en un caso tendrá que explicar lo que estaba haciendo y qué significa para él o para ella (para ambos), en otro caso las razones que le han llevado a cambiar de canal o, en su caso, las razones por las que considera que la “escena” no resultaba apropiada.
- En los dos casos evidentemente se hablará en primera persona. *A mi me parece, yo creo, yo opino, desde mi forma de entender las relaciones eróticas...*
- En la primera situación es importante que la pareja ofrezca explicaciones a su hijo o hija en cualquier caso.

Conclusiones de la actividad

- ¿Qué contar? Muy sencillo “lo que estuviéramos haciendo”. Lo que no significa dar todo tipo de detalles, se trata de hablar de afectos, de algo deseado, agradable y placentero. Puede ser un buen momento para hablar de valores y asociarlos a las relaciones eróticas.
- En la segunda situación no hay una única posibilidad, pues se podrá dejar la película o bien cambiar de canal. Lo importante es que en cualquier caso se explique algo. Por qué se cambia de canal o por qué esta situación (y sobre todo la escena) nos incomoda.
- El diálogo a partir de una escena de televisión no tiene por qué ser inmediato ¡fastidiaríamos la película!. Mejor esperar al momento apropiado y que nos escuchen con verdadero interés.
- En los dos casos “el modo” es muy importante.

Primeras preguntas y primeras respuestas

¿CÓMO AFRONTARLAS?

□ Las preguntas surgirán



En función de cómo las afrontemos dejaremos el paso abierto a nuevas preguntas o, por el contrario, lo cerraremos, empezaremos a cultivar una idea de sexualidad u otra. Por tanto, **preguntas habrá que responder.**

□ Ante las preguntas



Lo realmente importante es que aprendan que cuentan contigo. **Lo importante es la buena disposición.**

□ La clave de la naturalidad



Lo adecuado es **que cada uno se muestre con su naturalidad**, ni de más, ni de menos. Cada niño o cada niña tiene sus peculiaridades, como cada padre o cada madre las suyas.

Primeras preguntas y primeras respuestas

¿CÓMO AFRONTARLAS?

□ No debemos mentir



Si no queremos que nos mientan.

□ Hablar de algo más que de reproducción



Si creemos que la sexualidad es algo más que la reproducción, **no nos conformemos con hablar sólo de penes y vaginas**. También podemos hablar de cuerpos, afectos, compromisos, deseos, amor, placer, ilusiones... puede ser **un buen momento para contar más cosas**.

□ De las preguntas a las necesidades



Atender a lo que necesitan saber y no exclusivamente a lo que preguntan.

¿Y SI NO PREGUNTAN...



*En las familias, ¿acaso sólo
hablamos a los hijos y las hijas
de las cosas que nos preguntan?*

Actividad: Actuación ante determinadas situaciones



En grupo pequeño, reflexionamos sobre esta cuestión:

¿Cómo podemos actuar ante un niño pequeño o una niña pequeña que se toca los genitales?



Conclusiones de la actividad

- Una clave importante es “**no ver con ojos adultos lo que hacen niños o niñas**”. A estos tocamientos podemos llamarlos **masturbación**, pero sabiendo que esta masturbación infantil no es igual a la masturbación que se da a partir de la adolescencia.
- Si se dan tocamientos en los genitales en un sitio público o inadecuado, **no es lo mismo decir “esto no” que “aquí no”**. Se le podrá decir a la niña o niño “esto aquí o ahora no se hace, cuando estés tú solo, tú sola”. De este modo **se dan criterios**, no se juzga, y se dan alternativas.
- Estas conductas deben llevarse a la **esfera de la intimidad**. No es tan buena idea llevarlas a la **esfera de “lo prohibido”**.

Actividad: Actuación ante determinadas situaciones



En grupo grande, reflexionamos sobre esta cuestión:

¿Y qué sucede si son dos los que se tocan mutuamente?



Conclusiones de la actividad

- **Si son dos los que se tocan** mantenemos la misma clave, aunque ahora con mayúsculas **“NO VER CON OJOS ADULTOS LO QUE HACEN LOS NIÑOS O NIÑAS”**.
- Es imprescindible **que ambos quieran jugar** a lo que están jugando, si uno o una no quisiera el juego dejaría de ser adecuado. También si tienen edades muy dispares.
- Podemos pensar en juegos muy distintos y con frecuencias muy diversas. Quizás, por eso y por que cada uno es como es, en algunos casos llegue el momento en que haya que decir “a papá o a mamá no le gusta que juegues tanto a... porque...” Es importante argumentar, decir “porque...” para ir dando criterios,
- Si antes se han hablado con la niña o niño temas de sexualidad, abordar estas situaciones será más fácil.

ROMPIENDO EL SILENCIO...

*Las preguntas no siempre llegan.
Por ello, es importante ir tratando
el tema de la sexualidad en casa,
con o sin preguntas.*

Aprendiendo a hablar de sexualidad en familia

¿CÓMO LO HACEMOS?

□ A dialogar se aprende



y esto quiere decir, que para aprender a hablar, primero hay que **aprender a escuchar** y eso lleva implícito que padres y madres **respeten los ocasionales silencios** de sus hijos e hijas.

□ Contar sin interrogar después



Si padres o madres cuentan a sus hijos o hijas algo es porque **les parece oportuno** y porque **les parece importante** que lo sepan. **No para que, después, ellos o ellas te cuenten a ti.**

□ Un paso por delante...



Lo sensato sería hablarle al chico o a la chica de las cosas antes de que sucedan (cambios del cuerpo, encuentros eróticos...)

¿DÓNDE ESTÁ LA HOMOSEXUALIDAD...



*Se trata de educar de modo que,
sea cual sea la orientación de
nuestra hija o nuestro hijo, pueda
ser feliz.*

Resumen de la sesión I

La educación sexual debe **comenzar con la vida.**

La educación sexual comienza por la **educación afectiva.**

La **naturalidad** es mostrarte tal y como eres.

Es importante educar a **niños y niñas** para que tengan las mismas oportunidades. Para ello, habría que educarlos de forma similar.

Ante la **masturbación infantil, reglas de intimidad.**

Resumen de la sesión II

Ante las **caricias** entre niños pequeños o niñas pequeñas, reglas de **intimidad y privacidad**. Una vez más, la naturalidad.

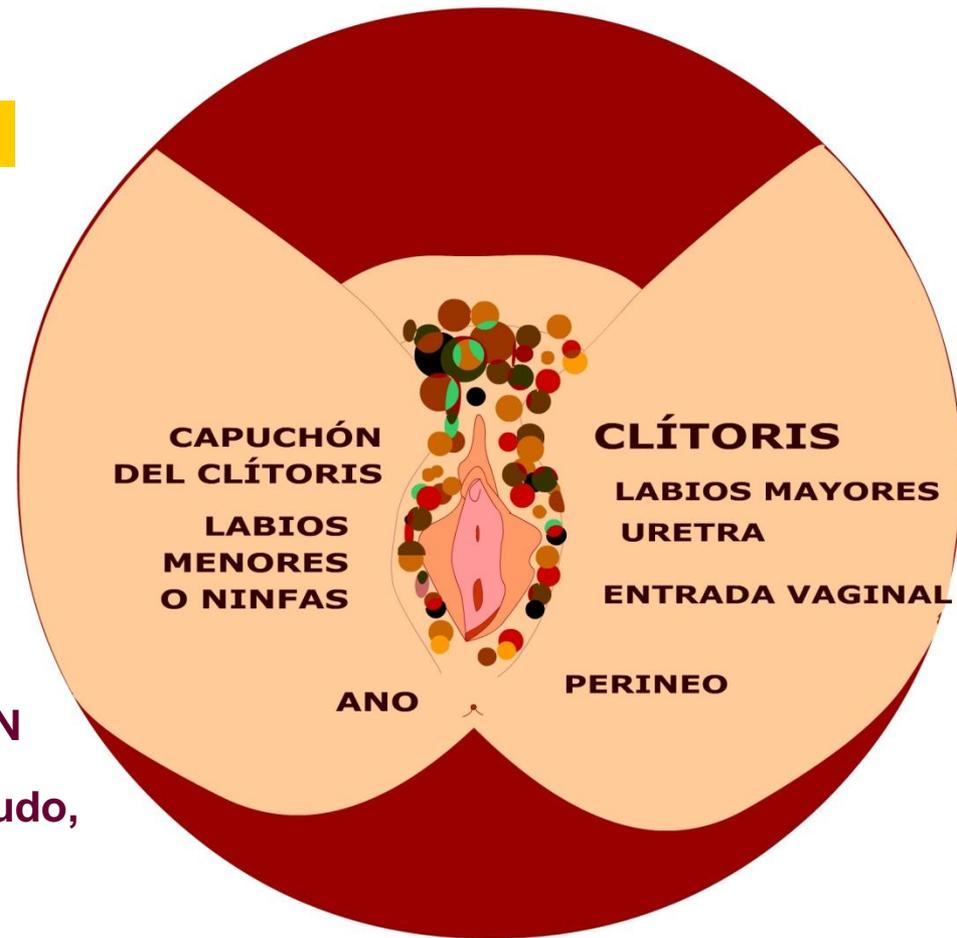
A **hablar en familia sobre sexualidad** también se aprende.

Algunas **reglas**: no mentir, mostrar buena disposición, naturalidad, no interrogar tras las explicaciones, que aprendan a escuchar...

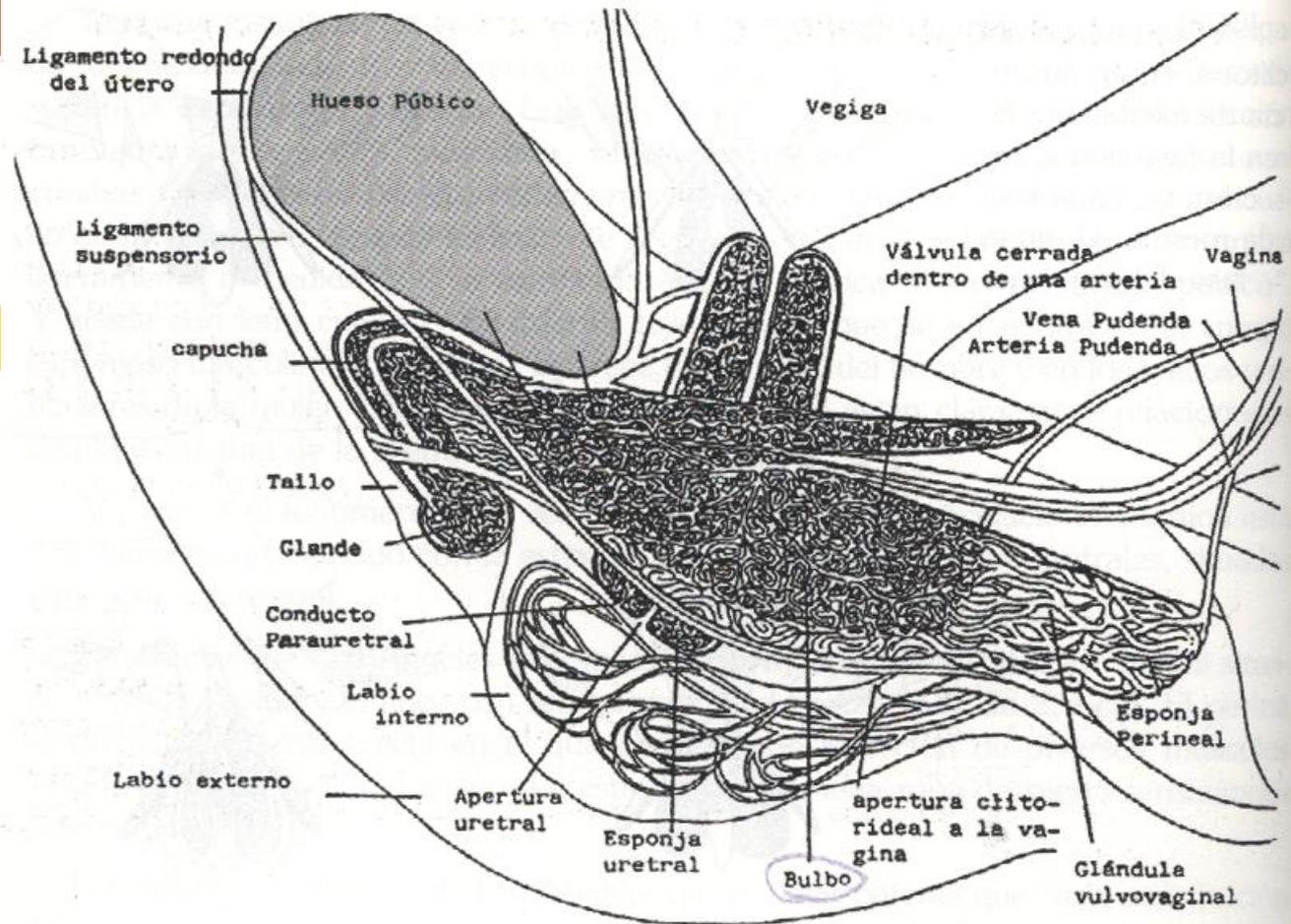
Al educar, **tener presente todas las sexualidades** (heterosexuales y homosexuales, los distintos tipos de familias...).



TODAS Y CADA UNA DE LAS PARTES DEL CUERPO, DE LA CABEZA A LOS PIES, TIENEN CAPACIDAD ERÓTICA (pies, manos, lengua, dedos, espalda, piernas, nalgas, cuero cabelludo, orejas, etc., etc.). La piel libre de vello es fundamental en la erótica humana.



Una visión completa del complejo clitoral



Nueva visión del clitoris, presentada por el Colectivo de Mujeres de Los Angeles.

Corte transversal del «**complejo clitoral**» durante la activación sexual.

Obsérvense las estructuras implicadas: el clitoris, los labios, los bulbos, la uretra, la vagina, el periné y el ano. La sangre baña todo el conjunto, el cual reacciona **al unísono**.

El complejo clitoral

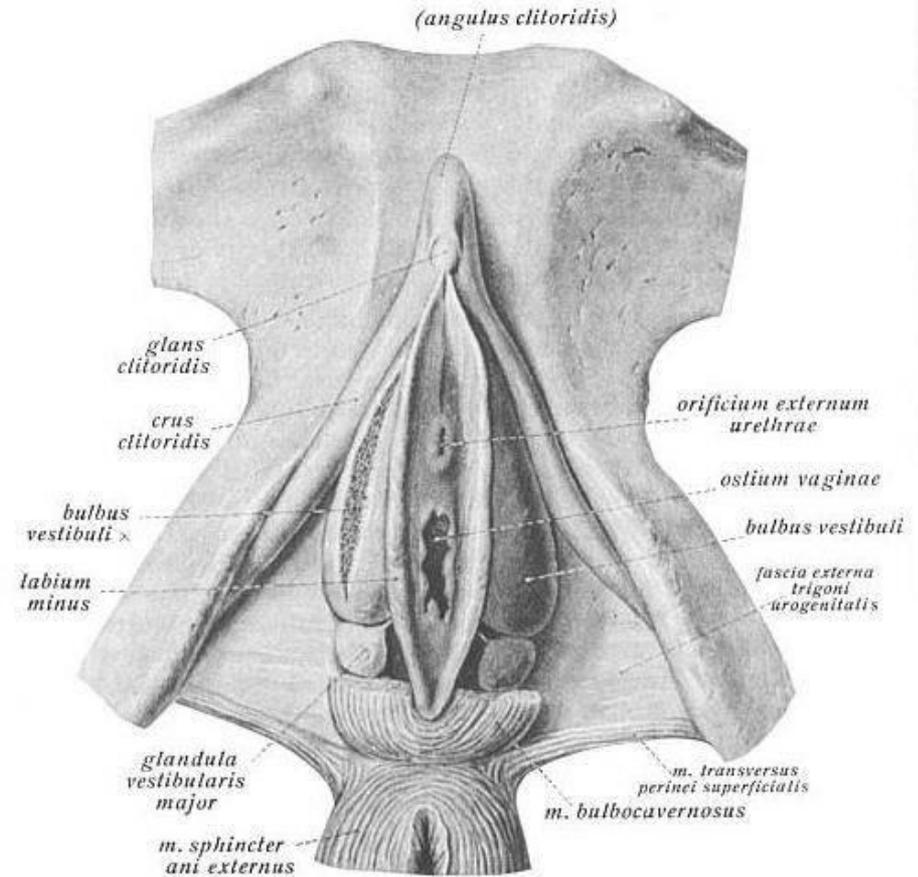
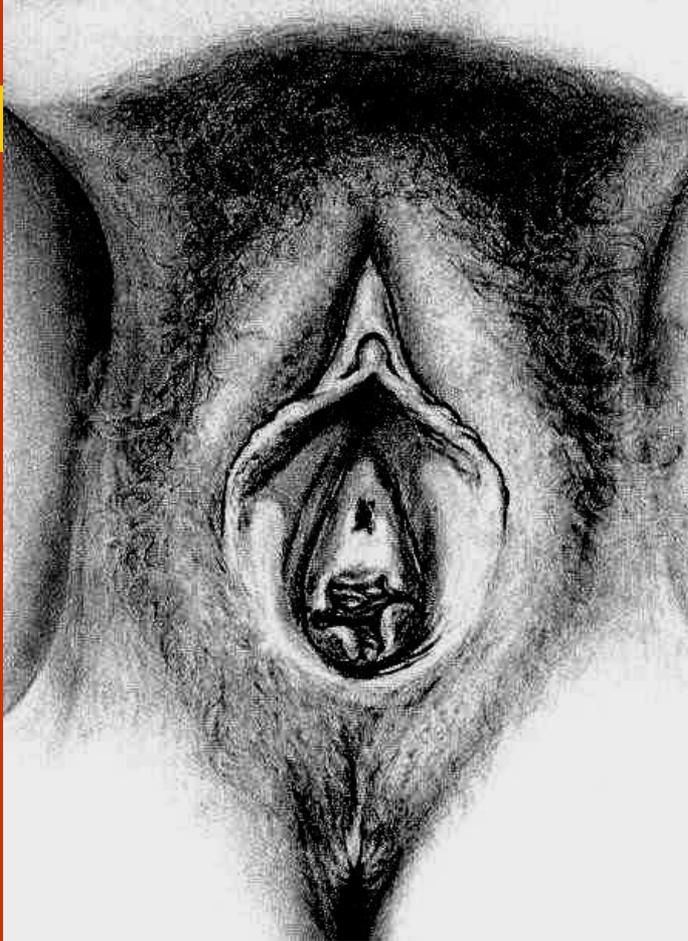


FIGURE 5: FEMALE GENITAL ANATOMY
(from Atlas der deskriptiven Anatomie des Menschen by J. Sobotta, Berlin: Urban & Schwarzenberg, 1948)

La adolescencia. Continuando la educación sexual

- LA EDUCACIÓN SEXUAL NO COMIENZA EN LA ADOLESCENCIA...Antes ya hemos hecho muchas cosas.
- En esta etapa DAMOS CONTINUIDAD a lo comenzado en etapas anteriores
- YA CUENTAN CON UN BAGAJE. Tenemos que contar con eso.

Algunas características de esta etapa



Etapa de grandes cambios corporales

- Crecimiento corporal
- Caracteres sexuales secundarios
- Primera menstruación
- Primeras eyaculaciones
- ...

¿Cómo se vive?

**ANGUSTIA
INQUIETUD
MIEDOS
PREOCUPACIÓN
POR EL
RESULTADO**

Preguntas e inquietudes habituales...

¿Qué tipo de chica o de chico seré? ¿Me gustará el resultado? ¿Cuándo dejará de cambiar mi cuerpo? ¿Gustaré a los demás? ¿Cuándo tendré mi primera regla? ¿Y si mis amigas ya la tienen? ¿Qué es eso de las eyaculaciones? ¿Y estos granos? ¿Cuánto crece el pene?...

Distintos ritmos

Lo que podemos transmitir...

**GRANDES DIFERENCIAS
entre los chicos y entre las
chicas:**

- En cuando se **inician** los cambios
- En cuanta es su **duración**

No hay dos chicos iguales ni dos chicas iguales.
Cada chica es única y peculiar, diferente al resto
y especial, **igual que cada chico**.

Nadie es mejor o peor por empezar antes o
después, o por ir más o menos acelerado en los
cambios.

Iniciar los cambios puberales antes o
después **no predice nada**.

Podemos contarles algunas cosas...

*...Conocerse
...aceptarse
...vivir la erórica con
satisfacción...*

Que nadie se queda
sin madurar...

Los *cambios puberales* no se producen en todos los chicos ni en todas las chicas al mismo tiempo... PERO **SE ACABAN PRODUCIENDO**, Y EL QUE OCURRAN ANTES O DESPUES NO SIGNIFICA QUE LA "COSA" VAYA PEOR O MEJOR...

**Que la sexualidad va
con todos los chicos y
con todas las chicas...**

Por eso el resultado será un cuerpo **PREPARADO
PARA EL PLACER** y seguramente **para la
reproducción**, en todas las chicas y en todos los
chicos

**Distintas sexualidades...
pero todas únicas y
verdaderas**

Todos los chicos son verdaderos chicos, y las chicas auténticas chicas: no hay personas ni cuerpos más preparados que otros para la sexualidad, el placer y el afecto...

Ni la sexualidad, ni los cambios corporales son una “*carrera*” ...

...Sino un proceso **único y peculiar** en cada chico y en cada chica. Cada persona es única e irrepetible.

Algunas claves

- **Anticiparse** a los cambios. Hablar de ello antes de que preocupe.
 - **¿Le ayudará a una chica de catorce años que le digan que tener la primera regla a los doce o a los catorce es indiferente, que no predice nada, si ya ha pasado dos años preocupada?**
 - *Reflexionemos sobre nuestra propia experiencia: ¿Qué nos contaron en casa? ¿Cómo solventamos dudas? ¿Teníamos inquietudes y preocupaciones? ¿Qué nos hubiera ayudado...?*

Desarrollo intelectual y social

- Etapa caracterizada por un gran desarrollo intelectual. Capacidad para CUESTIONAR el mundo adulto.
- **NO BASTA CON DECIRLES, ES PRECISO ARGUMENTAR.**
- Perciben diversidad de ideas, criterios... y les toca incorporar e ir elaborando las suyas propias.

El grupo de iguales y la presión

Las normas del grupo no siempre tienen que coincidir con los objetivos, valores, criterios y deseos de todos los chicos y todas las chicas.

Pero la aceptación por parte del grupo es algo **IMPORTANTE, PERSEGUIDO Y VALORADO POR CASI TODOS Y CASI TODAS.**

El grupo de iguales y la presión

Podemos enseñar a nuestros hijos e hijas a confiar y defender sus propios criterios, sentirse valiosos pese a pensar o actuar de manera distinta al grupo si es lo que desean hacer, respetarse al fin y al cabo...

¿NO ERA ESTO ALGO QUE EMPEZAMOS A HACER DESDE EL PRINCIPIO? AHORA DEBEMOS CONTINUAR...

Deseos, *nuevos* intereses...

- Con la adolescencia comienzan nuevos intereses, y la aparición del deseo erótico.
- Ello suele implicar el interés por chicas o chicos, los primeros “líos”, amores, o parejas, relaciones...
- Estas experiencias suelen **vivirse con mucha intensidad**: alegría, euforia, frustración, inquietud, miedo, tristeza...

Deseos, *nuevos* intereses...

- COMO PADRES Y MADRES, PODEMOS **CONTARLES** Y ENSEÑARLES MUCHAS COSAS TAMBIÉN SOBRE ESTAS CUESTIONES. No solamente en la adolescencia, sino mucho antes... ASÍ SERÁ MAS FACIL.
- LAS MADRES Y LOS PADRES TENEMOS NUESTRAS **PROPIAS IDEAS** Y VALORES sobre el amor, las relaciones... POR ESO ES IMPORTANTE HABLAR DE ELLAS, AUNQUE NO COINCIDAN CON LAS QUE TIENEN NUESTROS HIJOS E HIJAS. Ese no es motivo para no compartirlas
- LOS PROPIOS PADRES Y MADRES SON TAMBIÉN UN **MODELO** DE PERSONA QUE SE RELACIONA EN PAREJA, EXPRESA SU AFECTO DE MANERA “SEXUADA”, RESUELVE CONFLICTOS... UN MODELO DE RELACIÓN AL FIN Y AL CABO DEL CUAL APRENDER COSAS VALIOSAS.

Ideas y conclusiones generales

- Antes de la adolescencia, ya **“HEMOS SEMBRADO”** por lo que no partimos de cero.
- **TENER EN CUENTA LAS PECULIARIDADES** de esta etapa, nos puede ayudar a conocer mejor sus “necesidades”.
- La preadolescencia y adolescencia es una **ETAPA DE GRANDES CAMBIOS**, que suelen vivirse con inquietud.
- Es importante **ANTICIPARSE** a las necesidades **PARA NO LLEGAR TARDE**.
- **PARA HABLAR Y CONTARLES LO QUE NOS PARECE IMPORTANTE EXISTEN MUCHAS OCASIONES** (series de televisión, noticias de actualidad...)
BASTA CON ESTAR DISPUESTAS Y DISPUESTOS A HACERLO, COMO HASTA AHORA...

Actividad: Visualización del video "Educación sexual desde la familia"

Visualización del video para reflexionar
juntos sobre las ideas más interesantes



Para la reflexión...

- ¿Qué cosas os gustaría comentar sobre este video?
- ¿Qué dificultades principales comentan las madres y padres?
 - ¿Qué recursos y soluciones...?
- ¿Os habéis sentido identificados con alguno de los casos?
 - ¿con qué caso o casos?
- ¿Os habéis encontrado en alguna ocasión con dificultades para comunicaros? ¿En qué han consistido esas dificultades?...
- ¿Qué pasa con la vergüenza? ¿Os ha dado vergüenza en alguna ocasión hablar sobre algún tema? ¿Cuál? ¿Qué hicisteis finalmente?

Conclusiones finales

- Todas las madres y todos los padres están **capacitados** para hacer buena educación sexual. No hace falta ser **experto**.
- La familia debe jugar el **papel** que le corresponde, ser **referentes** para que puedan hablar con nosotros.
- Siguen siendo válidas las claves que comentamos para infantil...
- **Con adolescentes:**
 - **No imponer diálogo, cultivar diálogo.**
 - **La sexualidad son muchas cosas. No centrarlo todo en los riesgos, los coitos o los genitales.**
 - **Mostrarse como pareja delante de sus propios hijos e hijas, transmite muchas actitudes y valores importantes.**

Conclusiones finales

- **COMENZAR DESDE EL PRINCIPIO (INFANCIA).**
- **SEGUIR MOSTRÁNDOLE QUE SE LE QUIERE, QUE SE LE ACEPTA.**
- **Saber ESCUCHAR.**
- **Estar dispuestas y dispuestos a hablar sin INTERROGAR.**
- **Educar no ES LO MISMO QUE ADOCTRINAR. Contar qué pensamos de los distintos temas y las razones. Acabarán tomando su propio camino.**
- **Una ATMÓSFERA POSITIVA hacia la sexualidad.**
- **Ser SINCERAS Y SINCEROS, en las cosas que sabemos y en las que no.**
- **Respetar la INTIMIDAD.**

Conclusiones finales

- **SER CAPACES DE HABLAR DE NOSOTROS, DE NUESTRA SEXUALIDAD. No de manera forzada. Nuestras inquietudes, dudas, incertidumbres, valores... ¡Son importantes!**
- **INTERCAMBIAR ideas.**
- **Seguir mostrando ATENCIÓN, INTERÉS.**
- **Compartir DUDAS sin transmitir prejuicios.**
- **IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA CHICAS Y PARA CHICOS.**
- **Hablar con RESPETO también de aquello que no se comparte o no se comprenden. Distinto tipos de familias, distintas formas de vivir la sexualidad.**
- **PROPORCIONAR RECURSOS.**
- **Y todo aquello que consideremos importante y útil...**

Actividad: ¿Por qué no se utilizan métodos anticonceptivos?

En grupos de 4 o 5 se trabaja sobre los motivos por los que consideran que chicas y chicos no usan preservativos en sus relaciones coitales.

Conclusiones

LA REALIDAD NO ES SIMPLE: Existen diferentes motivos por los que chicos y chicas no usen preservativos en sus relaciones coitales.

Conocer algunos motivos nos puede ayudar a orientar la educación sexual.

FALTA DE INFORMACIÓN o información errónea

INFRAVALORAN RIESGOS:

“eso les pasa a otros” “nos conocemos de toda la vida” “ha tenido pocas parejas...”

EL PRESERVATIVO RESTA PLACER, ES UN ENGORRO:

“se siente menos” “resta espontaneidad”

NO LLEVARLOS ENCIMA:

*“por parecer que vas buscando algo...”
(en el caso de las chicas)*

HABILIDADES PARA NEGOCIAR:

*¿qué va a pensar si le digo “no sin condón”? ¿le dejaré de gustar?
¿pensará que desconfío?*

IDEA DE ERÓTICA CENTRADA EN COITO:

“quedarse sin coito es “infantil” o “sustitutivo” “sin coito dos personas no pueden disfrutar de verdad” “las relaciones verdaderas incluyen coito”

...OTROS

Actividad: Visualización del corto

Visualizamos el corto para sacar conclusiones e ideas interesantes sobre la sexualidad, mensajes de los medios de comunicación... en chicas y chicos adolescentes

CONCLUSIONES SOBRE EL CORTO

- **GRAN IMPORTANCIA DEL GRUPO DE IGUALES:** Para la mayoría de los chicos y las chicas es muy importante sentirse parte de un grupo, sentirse aceptados y aceptadas por él, como algo que les proporciona seguridad y estima.
- **Las madres y padres ya hemos contribuido** desde el principio, a que nuestros hijos e hijas se sientan importantes, dignos de ser queridos-as, valorados-as. Así irán con herramientas para gestionar mejor las presiones que a veces pueden provenir del grupo y la pandilla.
- El grupo suele tener unas normas, valores, ideas y expectativas también en torno a la sexualidad, que en ocasiones proceden de **ideas muy influidas por la cultura y por modas.**
- Los mensajes que se envían a través de revistas, medios de comunicación, series de televisión... sobre sexualidad y erótica a adolescentes, suelen estar cargados de mitos e ideas estereotipadas, reflejan **modelos de belleza irreales, modelos de erótica demasiado centrados en lo genital y coital.**
- La **“presunción de heterosexualidad”** también suele ser frecuente.

LA HOMOSEXUALIDAD

CUIDADO CON LA “EXPECTATIVA DE HETEROSEXUALIDAD”.

LAS PERSONAS HOMOSEXUALES LO VAN A TENER MAS DIFÍCIL... Con pequeñas aportaciones todas y todos contribuimos a que esto vaya cambiando.

CUIDADO CON TRANSMITIR LA IDEA DE QUE COMO MADRES O PADRES “LO QUE DESEARIAMOS” ES QUE NUESTROS HIJOS E HIJAS NO FUERAN HOMOSEXUALES. Con esto no ayudamos a que SE ACEPTEN (en el caso en que sean homosexuales), y transmitiendo prejuicios y actitudes en cualquier caso.

CUIDADO CON LOS MENSAJES QUE SE TRANSMITEN.

LA HOMOSEXUALIDAD PUEDE IR CON CHICOS Y TAMBIÉN CON CHICAS.

LAS PERSONAS HOMOSEXUALES naturalmente que pueden ser felices.

NO ES UNA MODA NI UNA ENFERMEDAD, NI ALGO “CONTAGIOSO”.

NO HABLAR DE HOMOSEXUALIDAD SOLAMENTE SI SOSPECHAMOS QUE NUESTROS HIJOS O HIJAS PUEDAN SERLO.

NO HABLAR DE LA HOMOSEXUALIDAD COMO ALGO AJENO.

Enamoramiento y amor...

El enamoramiento y las primeras experiencias “amorosas”, suelen estar asociados en esta etapa a emociones muy intensas.

Como padres y madres quizás deberíamos permitirnos hablar de nuestras realidades.

LA PAREJA ES SOLO UNA POSIBILIDAD. La posibilidad de ser feliz también forma parte del equipaje de quienes no tienen pareja.

Como madres y como padres, es importante que también hablemos de estas cuestiones: los enamoramientos, cómo se viven, qué significan, la pareja, diferentes maneras de vivir las relaciones, que la satisfacción no siempre consiste en tener pareja, que la sexualidad y su satisfacción también forma parte de aquellas personas sin pareja...

**Modelos de erótica,
la trampa de la primera
vez, la masturbación...**



Sobre la masturbación...

- **Tiene que ver con chicos, pero también con chicas.**
- **La masturbación no es algo obligatorio para nadie.**
- **No se trata solamente de una práctica individual o auto-erótica sino que es una relación erótica más entre dos personas que se gustan.**
- **La masturbación también es una práctica adulta, no solamente adolescente.**
- **La masturbación no es una práctica de personas insatisfechas con su vida en pareja.**
- **Y por supuesto, si acaso aún existen mitos e ideas negativas sobre la masturbación es importante desterrarlos.**

La trampa de la “primera vez”

Iniciarse en las relaciones eróticas no es necesariamente tener los primeros coitos.

El placer y la satisfacción en las relaciones eróticas dependen de muchas cosas, pero lo más importante es que lo que se haga, se viva con **DESEO**.

Normalmente, las personas que **han aprendido a conocer sus propios cuerpos, a disfrutar de su vida erótica de muchas maneras en pareja (caricias, masajes, besos, abrazos, masturbación, roces...), y que han aprendido a negociar, comunicar gustos, preferencias...** tienen más posibilidades de disfrutar en general de su vida erótica y también de los coitos en particular.

La trampa de la “primera vez”

En ocasiones, los medios de comunicación transmiten la **idea simplista de que los coitos, por el mero hecho de realizarlos, ya son placenteros**, satisfactorios. En realidad, el placer y la satisfacción consiste mas en un “aprendizaje”.

Transmitir la **IDEA DE LA DIVERSIDAD**: Sabemos que en esto de la erótica, de la sexualidad, existe gran diversidad. Existen muchas maneras de vivir la sexualidad, de desear, de **sentirse... MUCHAS SEXUALIDADES, TANTAS COMO PERSONAS**. Y esto también significa que habrá personas para las que el coito será una relación muy satisfactoria, y habrá otras personas que encontrarán mayor satisfacción en otras prácticas.

Por ejemplo, es corriente que muchas mujeres tengan más fácilmente orgasmos con caricias en el clítoris, que con el coito.

Conclusiones generales

- Las relaciones eróticas se tienen para **disfrutar**
- Cada persona es distinta en las cosas que le hacen disfrutar, pero hay **claves generales** que favorecen en placer y la satisfacción:
afecto, seguridad, sentirse a gusto, deseo, atracción, comunicación, confianza, imaginación, caricias...

Actividad: ¿Qué pasa en estas situaciones?

En grupos de 4 o 5 se trabaja sobre las variables que consideran que inciden en las conductas de riesgo en los casos y testimonios prácticos

Quiero consultaros una cosa que me ha pasado algunas veces. Resulta que Nacho, es un chico que me gusta mucho y algunas veces hemos coincidido por ahí, y hemos acabado liándonos. Resulta que un par de veces, hemos estado a punto de... ya sabéis, y él me dice que es mejor hacerlo sin condón, pero a mi no me da mucha confianza, no sé, por si pudiera pasar algo. Él dice que prefiere no usar nada, que es mejor. Me da miedo que si no accedo se canse de mi o que deje de gustar o algo. ¿Qué puedo hacer?

En una clase de educación sexual, la sexóloga pregunta al grupo sobre qué cosas pueden hacer un chico y una chica que se gustan, para disfrutar y no correr ningún riesgo (se le indica al grupo que se imaginen que ninguno de los dos lleva condones encima...

**Las primeras opciones de respuesta van por la línea de:
“que lo “hagan” que se arriesguen, no tiene porque pasar nada”
Cuando la sexóloga insiste en que no pueden arriesgarse, sus respuestas van en la línea de...**

“Pues dejarlo para otro día”

“Pues irse a comer pipas o jugar a las cartas...”

Respuestas del tipo: “pueden acariciarse o hacer otras cosas (masturbarse...), si quieren pasarlo bien”, suelen ser menos frecuentes, y con mayor probabilidad suelen ser chicas quienes las expresen.

DE TODO ESTO, SE DERIVA QUE...

Muchas de estas ideas, actitudes... SE VAN FORJANDO DESDE EL PRINCIPIO, DESDE LA INFANCIA (aunque si no se ha hecho antes, más vale tarde que nunca).

ESTAMOS CONTRIBUYENDO A LA PREVENCIÓN CUANDO...

Al hablar de erótica no solamente hablamos de coitos, sino de **caricias, besos, abrazos, masturbación...** Estas son maneras de pasarlo bien entre dos...y no tienen menos valor que los coitos.

Hacemos que nuestras hijas e hijos se sientan queridos y queridas, importantes, valiosos y valiosas. De esa manera tendrán más facilidad para tener en cuenta sus deseos y criterios, y no dejarse llevar tanto por el agrandar y gustar a los demás, como por las cosas que verdaderamente piensan.
Y muchas cosas más...

Cosas que podemos contarles



**SABEMOS QUE LA EDUCACIÓN SEXUAL
NO SE MIDE POR LA CANTIDAD DE
INFORMACIÓN QUE PODEMOS
TRANSMITIR A NUESTROS
HIJOS O HIJAS...**

Pero también es cierto que PODEMOS
CONTARLES ALGUNAS COSAS QUE
SABEMOS Y CONTRIBUIR TAMBIÉN CON
ELLO A SU EDUCACIÓN SEXUAL...

**QUE NO SE NOS
OLVIDE EL SIDA...**

**SABEMOS QUE LA EDUCACIÓN SEXUAL
NO SE RESTRINGE A HABLAR DE LOS
RIESGOS, A PREVENIR EMBARAZOS, EL
VIH-SIDA...**

Pero es lógico que como padres y madres,
tengamos miedo a que estas cosas
sucedan y queramos proporcionar a
nuestras hijas e hijos información para
contribuir a su prevención

- **NO HAY QUE ESPERAR A QUE SEAN ADOLESCENTES.** En la adolescencia es cuando hay que procurar que chicas y chicos incorporen elementos que les permitan prevenirse. Pero esto no significa dejar el tema como algo exclusivo de estas edades.
- **NO HACE FALTA SER EXPERTAS O EXPERTOS EN EL VIH-SIDA O EN PREVENCIÓN.**
- **NO ES PRECISO MANEJAR INFORMACIÓN “ESPECIALIZADA”** SOBRE EL TEMA, AUNQUE PODEMOS CONOCER UNOS MÍNIMOS AL RESPECTO.
- BASTA CON TENER **ALGUNAS IDEAS CLARAS** SOBRE ESTE TEMA.

TENIENDO ALGUNAS IDEAS CLARAS, TRANSMITIMOS A NUESTROS HIJOS E HIJAS QUE LA PREVENCIÓN DEL VIH ES POSIBLE Y “SENCILLA”.

Algunos mínimos

- VIH : Virus de Inmunodeficiencia Adquirida.

Un virus es algo que se transmite de un organismo a otro. Cuando el virus penetra en el organismo se “cuela” en el código genético de la célula y se reproduce a sus expensas.

Inmuno: Es el sistema de defensa del organismo. Los linfocitos T4 son como una especie de “directores de orquesta” del sistema inmunitario.

Adquirida: No se nace con el virus, sino que la persona se infecta de otra.

EN DEFINITIVA: EL VIH ES UN VIRUS QUE ACTUA ATACANDO AL SISTEMA DE DEFENSA HUMANO. ES UN VIRUS QUE PUEDE TRANSMITIRSE EN DETERMINADAS CIRCUNSTANCIAS DE UN ORGANISMO A OTRO.

TENER EL VIH Y TENER EL SIDA ¿ES LO MISMO?

Una **persona VIH POSITIVA** se ha infectado del VIH pero aún no tiene síntomas. **NO OBSTANTE PUEDE TRANSMITIR EL VIH A OTRAS PERSONAS.**

Una **persona tiene el SIDA** cuando ha desarrollado síntomas de enfermedad.

MUCHAS PERSONAS VIH POSITIVAS NO SABEN QUE LO SON Y QUE PUEDEN TRANSMITIRLO.

EN LA ACTUALIDAD NO EXISTE CURACIÓN, AUNQUE EXISTEN TRATAMIENTOS PARA QUE EL AVANCE SEA LENTO O IMPEDIR EL DESARROLLO DE SU ACCIÓN.

¿QUÉ FLUIDOS PUEDEN TRANSMITIR EL VIH?

- En una persona VIH positiva, el VIH se encuentra en muchos fluidos de su cuerpo.
- **NO HAY QUE ALARMARSE:** Para producir infección el VIH se debe encontrar en una concentración suficientemente alta como producir esa infección.
 - Solo hay cuatro fluidos corporales con suficiente concentración como para producir una transmisión: **Sangre, semen, fluidos vaginales y leche materna.**
- El resto de fluidos corporales no pueden producir una infección: orina, saliva, heces, mucosidades...

¿QUE PRACTICAS CONDUCEN A LA TRANSMISIÓN?

PARA LA TRANSMISIÓN sangre, semen, fluidos vaginales o leche materna, con la suficiente concentración, necesitan entrar al “torrente sanguíneo” de otra persona.

- **No basta con el simple contacto.** Las acciones de la vida cotidiana (apretón de manos, los besos, usar los mismos cubiertos...) no son prácticas de riesgo.
- La mayoría de las relaciones eróticas no producen infección.

IMPORTANTE: se puede disfrutar ¡y mucho! sin necesidad de recurrir a las que se conocen como "prácticas de riesgo".

COMO PUEDE PRODUCIRSE LA TRANSMISIÓN

- Entender la lógica de la transmisión nos ayudará a comprender los mecanismos de prevención.
- Las llamadas “prácticas de riesgo” solo son de riesgo cuando no se utiliza la protección debida. Tomando precauciones, además, se facilita que las personas disfruten, porque se evitan preocupaciones.
- Los genitales (vagina, pene...) tienen zonas mucosas con pequeñas terminaciones capilares. Si estas mucosas entrasen con contacto con los fluidos potencialmente infecciosos (sangre, semen y fluidos vaginales, en el caso de contactos eróticos) permitirían el paso del VIH al torrente sanguíneo. A partir de ahí podría producirse la infección.

Existen relaciones eróticas que no implican ningún riesgo, y sí pueden permitir el placer y la comunicación (ejemplo, masturbación mutua con las manos, las caricias, besos y abrazos, frotarse con el cuerpo de la otra persona...)

LAS LLAMADAS PRÁCTICAS DE RIESGO

- De todas las posibles prácticas eróticas, sólo **algunas** son susceptibles de producir la infección...
- Las prácticas llamadas de riesgo, son prácticas que implican la relación entre dos personas, dos cuerpos. **En la erótica vivida en solitario es imposible la transmisión.**
- Las prácticas eróticas de riesgo son...

**COITO VAGINAL
COITO ANAL
SEXO ORAL**

Las otras puertas

Existen otras dos vías de transmisión, que no guardan relación directa con la sexualidad:

TRANSMISIÓN SANGUINEA

- Si se comparten jeringuillas
- En general, al compartir utensilios que estén en contacto con la sangre (maquinillas de afeitar, cepillos de dientes...)

DE LA MADRE EMBARAZADA AL FETO (si la madre tiene el VIH)

- DURANTE LA GESTACIÓN O EL PARTO
- A TRAVÉS DE LA LECHE MATERNA

NO HAY GRUPOS DE RIESGO

El SIDA no es algo exclusivo de algunos grupos.

LA INFECCIÓN POR VIH ES UN RIESGO QUE CORREN AQUELLAS PERSONAS QUE MANTIENEN RELACIONES DE RIESGO SIN LA DEBIDA PROTECCIÓN (PRESERVATIVO)

La incidencia del VIH/SIDA no guarda relación con lo que uno o una es, sino con lo que uno o una "hace"

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

TRANSMISIÓN SEXUAL

Menos el coito anal, vaginal o sexo oral; el resto de relaciones eróticas son seguras en relación a la transmisión del VIH.

Besos, caricias, masajes, masturbación mutua con las manos... no implican riesgo de infección por VIH.

El **uso del preservativo** en las prácticas de riesgo impide que fluidos potencialmente infecciosos (sangre, semen o fluidos vaginales) entren en contacto con las mucosas genitales.

TRANSMISIÓN SANGUINEA

Empleando jeringuillas desechables, de un solo uso
No compartir instrumentos como cepillo de dientes, maquinillas de afeitar...

Si la madre tiene el VIH, ha de evitar dar el pecho a su hijo/a.

...LA INFORMACION NO ES SUFICIENTE

La información por sí sola no garantiza el que chicos o chicas adopten conductas que les prevengan de la transmisión del VIH.

NO OBSTANTE, LA INFORMACIÓN ES NECESARIA
Como madres y padres, ya sabemos algunas cosas que podemos hacer para “sembrar” diálogo también en cuanto a este tema.

**Pinceladas
informativas:
algunas cosas que
podemos
transmitirles...**

LA CANTIDAD DE INFORMACIÓN QUE
PODAMOS O SEPAMOS TRANSMITIR A
NUESTRAS HIJAS O HIJOS NO DETERMINA
LA CALIDAD DE LA EDUCACIÓN SEXUAL.

NO OBSTANTE, HABLANDO LO QUE
SEPAMOS SOBRE ALGUNOS TEMAS
TAMBIÉN CONTRIBUIMOS A QUE SE
CONOZCAN, A DESTERRAR MITOS...

Ejemplos...

En el **LIQUIDO PRESEMINAL**, el que se expulsa antes de eyacular, ya puede haber espermatozoides vivos y, por tanto, **con capacidad de fecundar**.

Los días fértiles de la mujer suelen ser pocos, pero **ES DIFICIL SABER CUALES SON**.

Podemos desmontar falsas creencias o mitos como que **“la primera vez que se practica el coito no pasa nada”, “si lo haces de pie tampoco”, “si te lavas la vagina inmediatamente después eliminas a los espermatozoides”**

SABEMOS QUE NO TODO ES REPRODUCCIÓN, POR ESO PODEMOS HABLARLES TAMBIÉN DE LA FISIOLÓGÍA DEL PLACER

Que los “tamaños” guardan poca relación con el placer. Todos los penes, los cuerpos, los pechos... están preparados para dar y recibir placer.

... Y OTROS ASPECTOS QUE CONSIDERES IMPORTANTES

Podemos desterrar mitos diversos...

- **SOBRE LA MASTURBACIÓN:** “salen granos”, “afecta al desarrollo”, “provoca esterilidad”, “es exclusiva de la adolescencia”, “es cosa de quien no tiene pareja”, “es cosa de chicos...”
- **HAY MUCHAS SEXUALIDADES:** Tanto cuando hablamos de masturbación como de otros aspectos de la erótica. Habrá quienes la practiquen y habrá quienes no...
- **PODEMOS DESTERRAR MITOS ACERCA DE LA HOMOSEXUALIDAD:** “siempre van buscando”, “en sus relaciones imitan los coitos”, “quieren cambiarse de sexo”, “es una enfermedad”...

Y TODOS LOS QUE CONSIDERES IMPORTANTES

Podemos contarles cosas sobre los métodos anticonceptivos...

Hay muchos métodos, lo importante es que el escogido sea aceptado por la pareja.

Es importante **conocer como funcionan**, los motivos por los que pueden fallar...

Transmitir que **es una responsabilidad no solo de las “chicas”, también va con los chicos.**

SOBRE LA PÍLDORA ANTICONCEPTIVA...

- **Son necesarios los controles médicos, así como advertirlo cada vez que se vaya al médico, si se es usuaria, porque puede interactuar con otros medicamentos.**
 - **Evitar los OLVIDOS.**
- **SOBRE LOS EFECTOS SECUNDARIOS:** hay algunos lógicos del primer mes de ingesta y otros que sólo se presentan en algunos casos.
- **Si una mujer considera que la píldora le esta “sentando mal”, lo lógico es volver a la consulta Y CONTARLO.**

SOBRE EL PRESERVATIVO...

- **ES UN MÉTODO QUE ACTÚA COMO BARRERA.**
- **ES EL UNICO MÉTODO QUE EN EL COITO PROTEGE ADEMÁS DE LAS ITS Y DEL VIH-SIDA.**
 - **EXISTE TAMBIÉN UN PRESERVATIVO PARA LA MUJER.**
 - **SU EFICACIA DEPENDE DE SU CORRECTO USO: Colocar bien, conservarlo bien...**
 - **HAY QUIENES DICEN QUE SU USO DISMINUYE EL PLACER. Sabemos que el placer no depende únicamente del roce.**
 - **LA TRANQUILIDAD INCREMENTA LAS SENSACIONES Y EL PLACER. Es más, la tranquilidad de los días siguientes, sabiendo que no hay embarazo, es también placer.**

OTROS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Diafragma, Espermicidas, Dispositivos Intrauterinos, los llamados métodos naturales, quirúrgicos, ... Lo importante es saber que hay más, que merece la pena conocerlos

ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA

- **PILDORA DEL DIA DESPUES.** Evita el embarazo, retrasando la ovulación o impidiendo la “anidación” de un posible óvulo fecundado en el útero.
- **Sólo puede** prescribirla el personal médico, y tomarla antes de que pasen 72 horas desde el coito no protegido.
- **NO DEBE USARSE DE MANERA HABITUAL,** tan sólo cuando de manera excepcional haga falta.

NOS QUEDAMOS CON UNA IDEA IMPORTANTE:

TODOS los padres y TODAS las madres están capacitados y capacitadas para hacer una excelente educación sexual.

**“LO IMPORTANTE ES “ESTAR
DISPUESTAS Y DISPUESTO A
HACERLO”**

Programa de formación de formadores sobre educación afectivo-sexual y prevención del SIDA dirigido a familias y APAs "Hablando sobre sexualidad en familia"



Subvencionado por el Ministerio de Sanidad y Consumo
Secretaría del Plan Nacional sobre el SIDA

