

# Educación sexual de bolsillo

UNA GUÍA PARA FAMILIAS



0-12  
años

## Edita

Concejalía de Igualdad y LGBTI del Exmo. Ayuntamiento de La Laguna

## Texto

Ana Laura Suárez Sánchez | [analaura@malegrialsexologia.com](mailto:analaura@malegrialsexologia.com)

## Revisión

Noemi Parra Abaúnza | [noemiparra@malegrialsexologia.com](mailto:noemiparra@malegrialsexologia.com)

## Diseño, maquetación e ilustración

Abenchara Montesinos Guerra | [abenmog@gmail.com](mailto:abenmog@gmail.com)

**Malegría Sexología**, Junio 2021

Creative Commons: No se permite un uso comercial de la obra original ni la generación de obras derivadas.

Este trabajo tiene la licencia internacional Creative Commons Attribution-NonCommercial-SinDerivatives 4.0. Para ver una copia de esta licencia, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> o envíe una carta a Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, EE. UU.



# Educación sexual de bolsillo

UNA GUÍA PARA FAMILIAS







Nuestro municipio es un lugar respetuoso con todas las realidades, abierto y avanzado. Existen experiencias municipales previas sobre educación afectivo sexual y el II Plan de Igualdad, recoge la necesidad de dotarnos de un marco municipal que posibilite una orientación a familias y profesorado de San Cristóbal de La Laguna, para que puedan acompañar y atender la sexualidad en todas sus vertientes en edades tempranas. Es un derecho básico acceder a una sexualidad sana, respetuosa y sin tabúes, y con ese espíritu nace esta herramienta, para ser un recurso informativo y pedagógico que ayude a entender la sexualidad en y desde la infancia.

Esta guía abordará, desde una perspectiva plural, feminista, diversa, sensible y pedagógica, la educación sexual para que cualquier persona, de cualquier orientación sexual, de cualquier edad, mujer, hombre o de género no binario, garantice el acceso a este derecho. La educación sexual es mucho más que hablar de genitales y prácticas, es conocerse, respetarse, descubrirse. Acompañar y entender este proceso, es imprescindible para ello.

La importancia de contar con recursos como este se fundamenta en la necesidad que muestran las familias y docentes para poder abordar la sexualidad en edades tempranas y acompañar dicho proceso. Es sin duda, uno de los tramos de edad de los que menos información sobre sexualidad se tiene y sin embargo, hablar de ella desde un punto de vista didáctico y pedagógico desde edades tempranas, hará que nuestras y nuestros menores disfruten de una sexualidad plena y saludable en el futuro.

Esta herramienta didáctica, es posible gracias a la financiación de los Fondos del Pacto de Estado Contra las Violencias de Género, podrá ser consultada por jóvenes, docentes y familias. Una sociedad informada y formada, será una sociedad empática, respetuosa y feliz.

### **Idaira Afonso**

Concejala de Igualdad y LGBTI y calidad de vida  
del Excmo. Ayuntamiento de La Laguna

A decorative path made of red leaves and flowers, winding through the page. The path is composed of various colored leaves (pink, purple, yellow, blue, red) and flowers (red tulip, purple flower) scattered along its length. The path starts at the top left and curves downwards and then to the right.

**1. Presentación** pág. 9

**2. ¿Qué aporta una buena educación sexual?**  
pág. 10

**3. ¿Qué es y que no es educación sexual?**  
pág. 13

**4. ¿Cuál es la edad adecuada para hablar de sexualidad?**  
pág. 14

**5. ¿Cuáles son los valores de la educación sexual ?**  
pág. 15



## **6. ¿Cómo y qué acompañar en sexualidad?** pág. 18

Los afectos y la figura de apego pág. 20

La identidad, expresión y roles de género pág. 22

Las corporalidades pág. 28

La autoexploración y el goce pág. 34

Las relaciones interpersonales pág. 38

## **7. ¡Hasta pronto!** pág. 42



# 1. Presentación

El acompañamiento familiar de la sexualidad en la infancia es un asunto que despierta muchos interrogantes. Habitualmente nos preguntamos:

**¿Cuál es el momento adecuado para empezar a hablar de sexualidad?**

**¿Lo estaré haciendo bien?**

**¿Cómo puedo ayudar a mi criatura a que tenga una vivencia de la sexualidad satisfactoria?**

**¿Cómo hacer para que este no sea un tema tabú en casa?**

Cada vez más las familias queremos tener competencias que nos ayuden a abordar este aspecto tan importante de la vida y, en demasiadas ocasiones, nos sentimos perdidas.

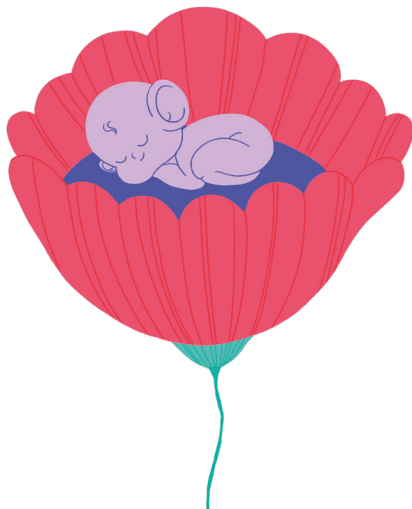
Esta guía surge con la voluntad de ofrecer una hoja de ruta para el acompañamiento de la sexualidad durante la infancia.

Recoge algunas claves desde el marco que nos ofrece la sexología para que las familias puedan abordar esta tarea.

La finalidad de esta guía es acercar conocimientos, habilidades y recursos a las familias para que puedan acompañar y atender de una forma más adecuada la sexualidad de las criaturas.

## Pero, ¿Qué se entiende por educación sexual?

La educación 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. Por eso, cuanto antes comencemos, mejor. ¡Vamos allá!



## 2. ¿Qué aporta una buena educación sexual?

Lo primero que debemos tener claro es que la sexualidad es un aspecto más del ser humano que nos acompaña desde que nacemos y a lo largo de nuestra vida. Todas las personas vivimos la sexualidad como una experiencia que cobra sentido cuando comienzan las relaciones sociales, con nuestra familia, nuestro grupo de iguales, etc.

### **Como comienza desde el minuto cero, debe ser atendida desde el minuto cero.**

Cuando hablamos de que debe ser atendida, no nos referimos a que debe ser sobre intervenida. Nos referimos 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. Es ahí donde radica la importancia de la educación sexual desde la infancia.



**Hablar de educación sexual engloba todas aquellas temáticas que van más allá de las prácticas sexuales.**

Es decir que, cuando hablamos de lo sexual también estamos hablando del afecto, de los vínculos, de la corporalidad, del deseo entre otros muchos aspectos.



Lo que aporta una buena educación sexual a las criaturas es, por un lado, conocimiento, es decir, disponer de información y habilidades para tomar las decisiones más adecuadas sobre su cuerpo, la forma de vivir su sexualidad, la manera en la que establece sus relaciones interpersonales, en la que se vincula con otras personas...

Por otro lado, ese conocimiento amplía los márgenes sobre cómo socialmente debemos vivir la sexualidad, permitiendo a las criaturas mayor libertad para ser, sentir y aceptarse tal y como son ellas y las otras personas. También hace que sean menos susceptibles de caer en mitos o falsas creencias sobre la sexualidad alimentando el pensamiento crítico.

En definitiva, una buena educación sexual da herramientas a nuestras criaturas para que puedan vivir su sexualidad de forma plena y satisfactoria,

**y tomar decisiones más responsables y seguras.**





### 3. ¿Qué es y qué no es educación sexual?

#### **SÍ ES garantizar derechos**

ya que los derechos sexuales están reconocidos como derechos humanos en la Declaración de los Derechos Sexuales<sup>1</sup>.

#### **SÍ ES ampliar márgenes para vivir mejor su sexualidad**

más allá de las normas y los significados que se le han otorgado tradicionalmente a la sexualidad, esto es, presuponer que todas las personas tienen las mismas corporalidades, la misma identidad de género, la misma orientación del deseo, que establecen de la misma forma sus vínculos relacionales, etc. La realidad es que existe todo un abanico de posibilidades de la experiencia sexual.

#### **SÍ ES 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...

#### **NO ES**

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

#### **NO ES**

incitar a las criaturas “al sexo” o enseñarles “posturas sexuales”.

#### **NO ES**

adoctrinar.



<sup>1</sup> Declaración del 13<sup>a</sup>. Congreso Mundial de Sexología, 1997, Valencia, España revisada y aprobada por la Asamblea General de la Asociación Mundial de Sexología, WAS, el 26 de agosto de 1999, en el 14<sup>o</sup> Congreso Mundial de Sexología, Hong Kong, República Popular China.  
<https://cutt.ly/bnXBii>

Ampliar la mirada de la sexualidad no supone anticipar o incitar prácticas sexuales, supone ofrecer la posibilidad de que las criaturas puedan vivir las dimensiones de su sexualidad de forma más satisfactoria a lo largo de su vida. Sin encorsetar, sin presiones, facilitando la toma de decisiones conscientes, seguras y satisfactorias.

Esto se consigue facilitando procesos de aprendizaje, a través de las experiencias que se tienen en el día a día como pueden ser: comentarios o anécdotas que las criaturas manifiestan o escuchan, referentes que puedan tener en su entorno, momentos en dibujos animados, películas o series de TV y un largo etcétera.



## 4. ¿Cuál es la edad adecuada para hablar de sexualidad?

Es frecuente preguntarnos cuándo comenzar a hablar de sexualidad con nuestras criaturas, sobre todo cuando no hacen preguntas y tememos anticiparnos o contar de más. Pero más importante que preguntarse a qué edad hablar y sobre qué, de lo que se trata es de tener en cuenta que

**no hay temas para edades sino formas de abordarlos,**

aunque es cierto que algunos temas adquieren mayor relevancia en determinados momentos o etapas vitales, lo que puede ser una oportunidad educativa en el ámbito de la sexualidad.

## 5. ¿Cuáles son los valores de la educación sexual?

A la educación sexual llegamos con nuestra mochila de aprendizaje y, la educación sexual que hemos recibido, influye en cómo acompañamos a las criaturas en este ámbito. Reflexionar sobre qué sabemos y cómo vivimos nuestra sexualidad, así como pensar de qué manera nos ha influido positiva o negativamente, nos puede ayudar a conocer el contenido de nuestra mochila, nuestro punto de partida.



Puede ocurrir que, debido a la educación sexual que hayamos recibido, nos cueste hablar de sexualidad, sobre todo, con nuestras criaturas. Esto puede llevarnos a evitar, aplazar o incluso delegar esa tarea.

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. De modo que lo que está en nuestra mano es que la educación sexual sea más o menos adecuada para el bienestar de nuestras criaturas.

## Te proponemos algunos valores que están en la base de la educación sexual

### La igualdad

Educar en igualdad implica que todas las criaturas reciban 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. Tener esta idea presente nos recuerda que nunca debemos darlo por hecho así como mantener una actitud de apertura respecto a las posibles formas de la experiencia sexual de las criaturas a lo largo de su vida, facilitando la aceptación.



## El buentrato

El *buentrato* 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... Las relaciones de *buentrato* comienzan en la propia persona y se extienden a la forma en la que nos relacionamos con nuestro entorno. El *buentrato* 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, acogida y compasión, tanto hacia la propia persona como hacia las demás personas y a sus tiempos y procesos vitales.



## 6. ¿Cómo y qué acompañar en sexualidad?

Te proponemos algunas claves para acompañar la sexualidad en la infancia. Esas claves están muy relacionadas con favorecer una comunicación efectiva en la familia sobre la sexualidad.

Si lo que buscamos es fomentar el diálogo para hablar de educación sexual con nuestras criaturas, 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 en el que haya espacio para el diálogo. No se trata de saber de todo sino de crear un ambiente 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 sexual que son importantes atender desde la infancia.



Para fomentar la comunicación debemos evitar que hablar de sexualidad se restrinja a una conversación puntual o a la respuesta a una pregunta. Tampoco se trata de obligar a nuestras criaturas a hablar sobre temas concretos, sino de generar espacios de forma orgánica, es decir, aprovechando momentos de la vida cotidiana: algo que nos cuentan del cole, su serie preferida, los juegos, los cuentos que leemos en familia, etc.



A pesar de que haya confianza y apertura, hay veces que las criaturas no quieren hablar de sexualidad. Es probable que esto ocurra a medida que van creciendo y se relaciona con el cultivo de la intimidad. A veces las familias queremos saberlo todo y pensamos que eso es una forma de protección.

**La clave está en facilitar el respeto a su intimidad, al tiempo que mostramos disponibilidad para hablar cuando lo deseen o lo necesiten.**

A continuación, se abordan algunas de las principales temáticas que adquieren mayor relevancia en el acompañamiento de la sexualidad de las criaturas.

## > Los afectos y la figura de apego

La figura de apego es el referente de proximidad para las criaturas desde que nacen, como pueden ser su familia o cualquier persona cuidadora. La figura de apego es de vital importancia para las criaturas, ya que todas las interacciones con esa persona ejercen una influencia directa en la forma en la que las criaturas desarrollan sus vínculos afectivos. Esto implica que las criaturas se sientan en un espacio seguro y respetuoso, en el que los primeros vínculos que desarrollen fomenten una autoestima positiva, su autonomía personal y su confianza, desde el *buentrato* y desarrollando un estilo de apego seguro que favorecerá, por lo general, que las relaciones interpersonales que establezcan sean más satisfactorias.





# ¿Cómo podemos facilitar el apego seguro?

Podemos poner en práctica los siguientes aspectos:

## 1.

Aplicar la escucha activa con nuestras criaturas. Reforzar positivamente el hecho de que sientan confianza para compartir lo que sienten con nosotras y nosotros.

## 2.

Hablar de nuestras emociones, respetando las suyas ayudándoles a identificarlas y a aprender a gestionarlas.

## 3.

A través de las muestras de afecto frecuentes y el contacto corporal como abrazos, caricias, reforzando con palabras, etc. Evitar la sobreprotección, permitiéndoles explorar sus límites, habilidades y capacidades. Hay que tener en cuenta que los afectos forman parte esencial de la sexualidad humana y son la base para que los futuros vínculos afectivos se vivan de forma satisfactoria.

## 4.

Establecer normas y límites adecuados y adaptados a cada etapa, de manera que se vaya reconociendo también las necesidades y límites de las otras personas.

## 5.

Establecer espacios seguros para el diálogo, es decir, buscando el momento y el lugar para hablar con calma.



### *Emocionario*

Cristina Núñez Pereira  
y Rafael Romero Valcárcel  
<https://cutt.ly/SnXBWQO>



*¿Qué bigotes me pasa?*  
Olga de Dios  
<https://cutt.ly/onXBTLn>



## > La identidad, expresión y roles de género

### ¿Qué es el género?

El género es una construcción cultural que se desarrolla y es interiorizada a través del proceso de socialización. Con este término se señalan los mandatos sociales sobre cómo debe ser, hacer, comportarse y parecer un hombre y una mujer, de lo que se deriva lo considerado masculino y femenino. En las últimas

décadas, se han dado importantes transformaciones de la mano del reconocimiento de los derechos de las mujeres, pero siguen presente los mandatos de género en la socialización de las criaturas. El género implica que se entienda lo masculino y lo femenino como jerarquizado, opuesto y complementario.



Esta normativa de género lleva consigo desigualdad y malestar porque encarnar lo considerado masculino y femenino es como un corsé que limita las experiencias personales y dificulta la convivencia. Por ello, **es importante comprometerse en la promoción de la igualdad y la no discriminación por razón de género.** Lo hacemos en la vida cotidiana no perpetuando roles y estereotipos, y posicionándonos a favor de la igualdad y la diversidad.

Cuando nace una criatura, incluso durante la gestación, determinamos si es niño o niña por la visualización de sus genitales: la vulva nos indica que es una niña y el pene que es un niño. De este modo se pone en marcha un proceso de socialización diferenciado según el género asignado.



Algunas corporalidades sexuadas no pueden clasificarse claramente dentro de los parámetros en los que entendemos socialmente lo masculino y lo femenino. Hablamos de realidades intersex, que implican variaciones corporales en genitales, gónadas, cromosomas, hormonas, etc.

Las criaturas intersex son asignadas como niñas o como niños. Esto no define su identidad ni su expresión de género, pero la institucionalización de la norma de género lleva a que se vulneren sus derechos humanos, por ejemplo, con intervenciones quirúrgicas innecesarias.



*Caminar Intersex*  
Facebook  
<https://cutt.ly/jWvgFnb>



*Caminar Intersex*  
Instagram  
<https://cutt.ly/jWvhyul>



*La brújula Intersexual*  
<https://cutt.ly/XnXBDHW>



*Un secreto pelirrojo*  
Camino Baró  
<https://cutt.ly/ZnXPbr>



La identidad es la experiencia subjetiva del género que puede o no corresponderse con el asignado. Cuando sí se corresponde hablamos de personas cissexuales y cuando la identidad no se corresponde con la asignada, hablamos de **realidades trans**.

**Las criaturas pueden ser niñas, niños o personas no binarias, algo que pueden expresar diciendo, por ejemplo,**

soy una niña  
y un niño a la vez  
o no soy una niña  
ni un niño.

Tanto las realidades intersex como las realidades trans son términos paraguas que señalan una amplia variedad de formas de experiencia sexual humana, es decir, no implican una experiencia concreta y, por tanto, las necesidades de las criaturas serán diferentes a lo largo de su vida.

El papel de las familias es fundamental en el acompañamiento porque son experiencias que no gozan de igualdad social. Su tarea, entre otras cuestiones, es facilitar la aceptación de la experiencia sexual contrarrestando todas las presiones que vivirán las criaturas, así como comprender que la forma de vivirse de cada una es más diversa y compleja que la norma que establece el género.



*Cola de sirena*  
Alba Barbe i Serra  
<https://cutt.ly/4nXBLE6>



*Chrysalis*  
Asociación de familias  
con menores Trans\*  
<https://cutt.ly/UnXBN6v>



*Chrysalis*  
Asociación de familias  
con menores Trans\*  
<https://chrysalis.org/>



En Canarias, en el año 2021 se aprobó una ley que garantiza los derechos de las personas trans e intersex.  
[https://www.boe.es/diario\\_boe/txt.php?id=BOE-A-2021-11382](https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2021-11382)

## **Dos conceptos que nos pueden ayudar a comprender esto son los roles y los estereotipos de género:**

### **ROLES DE GÉNERO**

Son aquellas actividades y tareas que cada sociedad asigna en función del género en cada momento de la historia y sociedad.

En el caso de las criaturas:

a las niñas se les asigna jugar a las muñecas, a cuidar bebés... Y a los niños se les asigna jugar al fútbol, las aventuras, jugar a las luchas...

### **ESTEREOTIPOS DE GÉNERO**

Son aquellas imágenes mentales simplificadas y fijas de lo que una sociedad entiende por masculino y femenino y que adquieren significado a través de la socialización de las criaturas. Por ejemplo, se espera de las niñas que sean dulces, complacientes, calladas...

Y se espera de los niños que sean deportistas, fuertes, independientes... Cuando no se cumple la norma de género las criaturas se exponen a la burla y el insulto: “marica”, “marimacho”, “mandona” o “nenaza”.



# ¿Cómo acoger la diversidad y la igualdad en el acompañamiento de la sexualidad?

## 1.

Facilitar a nuestras criaturas la libertad de expresar su personalidad y su forma de ser, más allá de los roles y estereotipos de género.

## 3.

Favorecer espacios que acojan la diversidad. De nada sirve que les hablemos de diversidad si luego con nuestros comentarios o actitudes del día a día no la incluimos o la silenciamos.

## 5.

No dar por hecho la sexualidad de nuestras criaturas. Evitar juzgarlas o asumiendo que son de determinada manera por ser, hacer o parecer más masculinas o femeninas.

## 2.

Ofrecer diversas posibilidades de juego, comportamientos, actitudes, vestuario, etc., sin delimitar según el género de las criaturas.

## 4.

Mostrar referentes diversos. Acoger y visibilizar la diversidad a través de las referencias en su entorno, personas cercanas, personalidades públicas o personajes de ficción. A veces no se habla ni se nombra la diversidad pensando que así lo entienden de manera más natural y se instauro el secreto sobre la diversidad, de modo que aprenden que es un tema del que no se habla ni se pregunta.



*Monstruo Azul*  
Olga de Dios  
<https://cutt.ly/znXS3qQ>



*Monstruo Rosa*  
Olga de Dios  
<https://cutt.ly/unXS1LI>



Todas estas son formas de aplicar los valores de los que hemos ido hablando, ya que ampliando esos márgenes favorecemos la diversidad, promovemos la igualdad entre las criaturas y actuamos desde el *buentrato*.



*Niñas y niños.*

*Cada una, cada uno, diferente*

Aingeru Mayor y Susana Monteagudo

<https://cutt.ly/lnXS6Ox>



*Sexo es una palabra divertida*

Cory Silverberg y Fiona Smyth

<https://cutt.ly/ynXDkJJ>



## > Las corporalidades

Todos los cuerpos están en continuo proceso de sexuación y esto los hace diferentes entre sí. En la cultura en la que vivimos, esas diferencias suelen categorizar y dividir a los cuerpos en distintos grupos, según el género, el tamaño, el color, la capacidad, la edad, etc. Esas categorías crean etiquetas que contienen normas y valores positivos o negativos. A pesar de que todos los cuerpos son únicos e irrepetibles, y sus vivencias también lo son, con frecuencia, desde muy pequeñas, las criaturas perciben esas normas culturales sobre cómo tienen que ser los cuerpos y sienten la presión de encajar en ellas.

A menudo, cuando hablamos de cuerpos, especialmente de algunas partes que suelen clasificarse como “íntimas”, que no son más que genitales, culo o pechos, aparece el pudor. A medida que nuestras criaturas crecen este pudor puede aumentar y estas zonas se cubren. Ese pudor forma parte también del cultivo de la intimidad y su vivencia será diferente en cada criatura. Pero el pudor no debe llevar al silenciamiento o la falta del conocimiento sobre estas partes corporales, sus cambios e incluso sus nombres. La consideración de que estas partes del cuerpo no deben nombrarse o son algo sucio, puede derivar en la falta de conocimiento, aceptación e incluso satisfacción con estas partes corporales.



*El mundo raro de Mermel*

Melani Penna Tosso, Mercedes Sánchez

Sáinz y Belén de la Rosa Rodríguez

<https://cutt.ly/PnXFyMw>



<https://cutt.ly/qnXFq4x>





Por otro lado, la interiorización de cánones corporales y estéticos muy concretos sobre cómo deben ser los cuerpos en cuanto a tamaño, color, capacidad, etc., pueden llevar consigo la consideración de que hay cuerpos válidos y cuerpos no válidos.

Por ello, **es importante que las criaturas entiendan que todos los cuerpos son diferentes y diversos**, fomentando una visión realista y positiva de sus cuerpos y de que no hay cuerpos más válidos que otros.



También es importante transmitirles a nuestras criaturas la idea de que sus cuerpos crecen y van cambiando. **Hay etapas en las que los cambios son más rápidos y significativos socialmente y, por lo tanto, requieren de un mayor acompañamiento como son los relacionados con la pubertad.**

De modo que es fundamental que las familias estemos presentes para que la vivencia de esos cambios camine en la dirección de **conocerlos, aceptarlos y vivirlos satisfactoriamente.**

## ¿Cómo podemos promover una vivencia corporal satisfactoria?

Una vivencia corporal satisfactoria implica tener presente el valor del *buentrato*, de la igualdad y la diversidad. Para una adecuada educación sexual en este aspecto debemos tener en cuenta lo siguiente:

**1.**

Conocer y promover la aceptación del propio cuerpo y de los otros cuerpos.

**2.**

Facilitar el aprendizaje de la intimidad, así como de los espacios y momentos de privacidad.

**3.**

Reconocer los cambios corporales de cada criatura, conociendo los procesos corporales, respetando sus ritmos y rebajando las expectativas que socialmente se tienen sobre esos cambios.



*La regla mola*  
(*si sabes cómo funciona*)  
Anna Salvia y Cristina Torrón  
<https://cutt.ly/bnXJv95>



*Tu cuerpo mola*  
(*Aprende a descubrirlo*)  
Marta y Cristina Torrón  
<https://cutt.ly/OnXJY8A>



*El libro dorado de los niños*  
Cristina Romero,  
y Francis Marín  
<https://cutt.ly/jnXJ7Ki>



*Descubriendo el cuerpo, sembrando palabras*  
Montse Catalán y Aina Sallès  
<https://cutt.ly/bnXJGPj>



*Bruno se hace mayor*  
Mònica Peitx  
<https://cutt.ly/TnXKeIA>

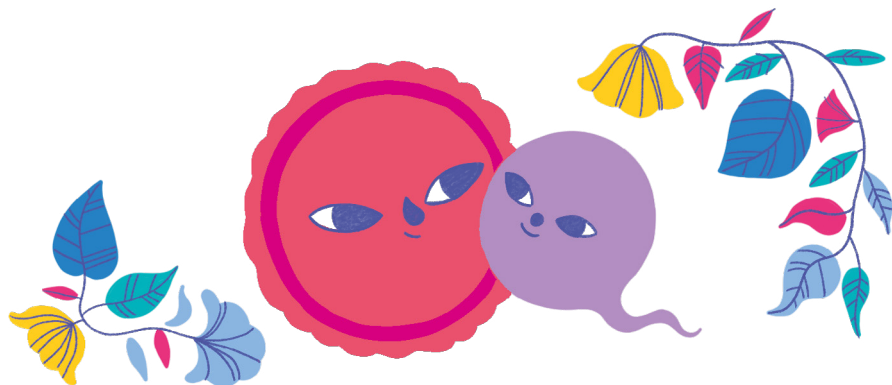
## ¿Cómo se hace una criatura?

La educación sexual en demasiadas ocasiones se ha centrado en responder a la pregunta ¿Cómo se hace una criatura? simplificando la experiencia sexual en una única dimensión: la reproducción humana. Abordar este tipo de preguntas puede generarnos muchas dudas sobre cómo o hasta dónde contar.

**Debemos saber que es importante contar siempre la verdad,**

pero esa verdad debe estar adaptada a un nivel de comprensión accesible para que las criaturas puedan entenderlo.

Para ello, en ocasiones podremos utilizar metáforas que nos ayuden a explicarlo (como hablar de semillas), pero las criaturas necesitan que les hablemos también desde la realidad, como ocurre con cualquier otro aspecto de la vida.



*No le cuentes cuentos*  
Carlos y Mario de la Cruz  
<https://cutt.ly/PnXLM3c>



*Cómo se hace una criatura*  
Cory Silverberg  
<https://cutt.ly/unXZgqF>

Es posible que, al igual que con otros muchos temas, no entiendan nuestra explicación a la primera o tenga más curiosidad que antes. También que pase algún tiempo hasta que vuelvan a preguntar, puede que incluso sobre lo mismo. Pero en eso consisten los procesos de aprendizaje, repetirán las mismas preguntas y querrán saber todos los “porqués” sobre cómo se hacen las criaturas.

## **¿Y si nos preguntan sobre prácticas sexuales?**

Llegado el momento puede que nuestras criaturas tengan curiosidad por saber cómo se hace o en qué consisten las prácticas sexuales, ya sea porque han visto alguna imagen, un video, lo han hablado en su grupo de iguales o lo han encontrado en Internet...

## **¿QUÉ PODEMOS HACER?**

Es importante tener presente que no hay respuestas ideales para todos los casos y que no se trata de explicarles la parte puramente técnica sobre maneras concretas de “practicar sexo”. El acompañamiento debe centrarse, en primer lugar, en atender la demanda con naturalidad y objetividad; y, en segundo lugar, en crear un marco lo suficientemente flexible para, no solo responder sus preguntas, sino también atender qué es lo que necesitan saber. Es decir, las preguntas no siempre tienen que ver con lo que quieren o necesitan saber, pero como familias sabemos que necesitan valores como la igualdad, el *buentrato* y la diversidad.



Una preocupación habitual de las familias es el acceso a videos pornográficos. Es fundamental que si se da esta situación promovamos el pensamiento crítico sobre los contenidos. No abordarlo puede generar la falsa idea de que es una reproducción fiel de la realidad de las prácticas sexuales o que es una forma de aprender a tener relaciones sexuales, lo que puede llevar al malestar por la normativización de prácticas que no siempre pueden ser satisfactorias, ni promueven la diversidad, la igualdad o el *buentrato*. Como estamos explicando, estos valores son una guía fundamental para no perdernos en la educación sexual.



*Cuéntamelo todo*  
Katharina von der Gathen  
<https://cutt.ly/knXXNZK>



*Cuéntame más cosas*  
Katharina von der Gathen  
<https://cutt.ly/vnXX2dp>

## > La autoexploración y el goce

Uno de los aspectos más invisibilizados de la sexualidad en la infancia es el placer y el disfrute del propio cuerpo. Aunque cada vez es menos frecuente, la masturbación o las caricias genitales en la infancia han sido consideradas algo prohibido y sucio, sobre todo en el caso de las niñas, ya que, en su caso, la sexualidad ha estado mucho más penalizada e intervenida que la de los niños. Esto es así desde una óptica moralista y sexista que atribuye un valor negativo al autoconocimiento y a la autoexploración de las niñas y las mujeres.



Las caricias genitales son una práctica habitual en las criaturas. Esto quiere decir que no debemos preocuparnos si las criaturas se acarician. Tampoco si no lo hacen. Simplemente nuestro papel es acompañar un descubrimiento seguro, satisfactorio y desprejuiciado del cuerpo y de las sensaciones que le producen las caricias, al tiempo que, ofrecer pautas para entender el contexto, el espacio y la interacción adecuada.

## **Una forma de acompañar la autoexploración puede ser explicar que:**

**LA HIGIENE ES IMPORTANTE,** por lo que si va a acariciarse debería hacerlo con las manos limpias.

**COMPRENDER QUE DEBE HACERSE EN UN MOMENTO DE INTIMIDAD** en el que pueda retirarse a un espacio privado, como pueden ser el baño o en su habitación.

Explicar que para **NO DAÑARSE DEBERÍA ACARICIAR CON SUAVIDAD.**

Así como que **SU CUERPO ES SUYO Y NADIE DEBE TOCARLO NI MIRARLO SIN SU PERMISO.**



Es importante entender que, con la edad, los significados de esta práctica autoexploratoria van cambiando al tiempo que cambian sus cuerpos, adquieren mayor capacidad de abstracción y puede que aparezcan el deseo y la atracción hacia otras personas. Lo que antes eran prácticas exploratorias, más tarde pueden ser de goce, placer y deseo. La forma de vivirlas y de interactuar desde el *buentrato*, es algo que no se aprende en ese momento, sino que se lleva cultivando mucho antes con el aprendizaje de la intimidad, privacidad y la autonomía corporal.



*Cosquillas*

Alba Barbé i Serra

y Sara Carro Ibarra

<https://cutt.ly/dnXCqWJ>



*Amiga date cuenta.*

*Guía para la vida*

<https://cutt.ly/onXCiui>

## **¿Qué ocurre si encuentro a mi criatura explorando junto a otra?**

Puede ocurrir que encontremos a nuestra criatura jugando a mirar o tocar sus genitales con otra. Debemos recordar que generalmente este tipo de juegos no deben ser entendidos de antemano desde los significados que tienen para las personas adultas, lo que genera alarma y miedo. Este puede ser un juego de exploración motivado por la curiosidad que despiertan los cuerpos en determinadas etapas infantiles, por lo que este tipo de interacciones no son problemáticas en sí mismas. Hay que valorar el contexto en el que se producen.

Es fundamental que la criatura pueda expresarse, ya que si castigamos y reprendemos por el acto en sí mismo sin valorar el contexto, es más difícil que pueda diferenciar una situación de abuso de una práctica exploratoria. De nuevo, es importante tener en cuenta la aplicación de los valores de igualdad, diversidad y *buentrato*.





Esta forma de acompañar los juegos exploratorios desde el diálogo y facilitando que nuestras criaturas se puedan expresar sin miedo a ser reprendidas, son la **base para la prevención de situaciones de abuso**.

En este sentido, es muy importante que sepan identificar y nombrar las partes corporales, distinguir las sensaciones agradables de las no agradables cuando tienen contacto con otras personas, enseñarles a decir “no” y a diferenciar los “secretos buenos” (como una fiesta sorpresa) de los “secretos malos” (como sentirnos mal cuando nos piden que nos callemos algo que nos daña).

Pero, sobre todo, es fundamental que nuestras criaturas sepan que **hablar de sexualidad no es un tabú** y que pueden expresarse sin ser cuestionadas, juzgadas o reprendidas al hablar de ello. Estamos aquí para ayudarlas en lo que necesiten.



*Ojos verdes*  
Sara Arteaga Gormaz,  
Luisa Fernanda Yágüez  
<https://cutt.ly/Jmez74x>



*¡Estela, grita muy fuerte!*  
Isabel Olid y Martina Vanda  
<https://cutt.ly/knXCFfi>



*Mi cuerpo es mío*  
<https://cutt.ly/XnXVnCT>



*Kiko y la mano*  
<https://cutt.ly/pnXCUEz>



## > Las relaciones interpersonales

Los primeros vínculos de las criaturas son habitualmente con la familia, pero a medida que crecen aumenta el número de personas con las que se relacionan, al comenzar las interacciones con el grupo de iguales. A más edad, más importancia y protagonismo van a ir adquiriendo los vínculos que las criaturas forman con su grupo de iguales, que suele estar conformado por criaturas que son de su misma edad con las que comparten tiempo de ocio o en el colegio.

La forma en la que se relacionan nuestras criaturas consigo mismas, la construcción de su autoconcepto y su autoestima influyen en la forma en la que establecen sus relaciones con otras personas. Por otro lado, dar herramientas a las criaturas para que aprendan a gestionar la manera en las que se relacionan con otras personas, el modo en el que se vinculan y desvinculan o cómo diferenciar el espacio personal del espacio compartido, son ámbitos de la educación sexual.

### **Las muestras de afecto son una forma de consolidar los vínculos entre las criaturas.**

Es importante que aprendan a poner límites y a comunicar disconformidad en una interacción no deseada entre iguales, es decir, que aprendan a decir “no”. Para ello, es fundamental el acompañamiento hacia el reconocimiento y el respeto del espacio personal y el de otras personas, nos referimos tanto en lo físico, como también en lo emocional y lo afectivo.

**Incorporar la ética de los cuidados y valores como la igualdad, la diversidad y el *buentrato***

puede crear un marco lo suficientemente sólido para que nuestras criaturas puedan conformar relaciones seguras y satisfactorias con su grupo de iguales.

## Amor y encaprichamiento. Cuando les gusta alguien...

El amor y los encaprichamientos en la infancia no deben verse con la mirada adulta, es decir, desde un punto de vista de relaciones de pareja. Tienen más que ver con las formas en las que las criaturas aprenden a expresar sus sentimientos hacia otras personas y a menudo, con el juego de imitación de los modelos de relaciones que tienen como referente en su familia.



### Encaprichamiento

Sentimiento de atracción o fijación hacia otras criaturas.

### Amor

Sentimiento intenso de afecto y apego hacia otra persona y hacia una misma que genera sensaciones agradables.



El modelo de amor romántico es el referente cultural que aprenden las criaturas, ya que está presente en las películas de animación, los juegos, las canciones, cuentos, etc., que ofrece una mirada muy restringida y problemática de la forma de entender las relaciones y el género. Nuestra propia mirada hacia esos vínculos en la infancia puede generar expectativas, por ejemplo, cuando les preguntamos si tienen novio o novia, sin percatarnos que en edades tempranas no comprenden el significado vivencial de estas preguntas, sino el social. Con ellas trasladamos la idea de que tienen que sentir atracción, vincularse amorosamente de una manera determinada y que esta debe ser heterosexual.

**Si son las criaturas las que dicen “es mi novio” o “es mi novia”**

están indicando que tienen una “relación especial”, sin más.



A medida que nos acercamos a la pubertad, este tema adquiere mayor importancia, ya que es cuando las relaciones interpersonales y los vínculos cobran nuevos significados. Por eso es fundamental trasladar la importancia de la diversidad en la orientación sexual en cuanto al género de las personas por las que sienten atracción (lesbiana, bisexual, gay, heterosexual) o incluso en la ausencia de atracción erótica (asexual), en los tipos de relaciones y forma de vincularse y en la importancia de la igualdad y el *buentrato*.

Así mismo, es importante tener presente la necesidad de desarrollar habilidades para aprender a vincularse y desvincularse de forma satisfactoria y con responsabilidad afectiva. Este proceso de aprendizaje lo podrán ir poniendo en práctica con sus amistades, pero también con las primeras relaciones amorosas.



*Sexo es una palabra divertida*  
Cory Silverberg y Fiona Smyth  
<https://cutt.ly/ynXDkJ>



*Amiga date cuenta.*  
*Guía para la vida*  
<https://cutt.ly/onXCiui>



## 7. ¡Hasta pronto!

Llegados a este punto, esperamos que esta guía de bolsillo te haya aportado algunas herramientas, claves y recursos para poder acompañar la sexualidad de las criaturas de una forma más adecuada. Como hemos visto, la clave es partir de valores como la igualdad, la diversidad y el *buentrato* para poder garantizar un desarrollo satisfactorio de la sexualidad de nuestras criaturas.

**Si te ha gustado, comparte esta guía con otras familias a las que les pueda servir de orientación.**





Pacto de Estado  
contra la violencia de género



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE  
SAN CRISTÓBAL DE  
**LA LAGUNA**  
CONCEJALIA DE  
IGUALDAD Y LGBTI

