

ACOMPañAR LAS SEXUALIDADES

Nuestras/os hijas/os más que por lo que decimos, aprenden de lo que hacemos, y aún más de cómo somos. Para ellos es fundamental la referencia que reciben de nuestra actitud hacia nuestra sexualidad y, sobre todo, de nuestra vivencia de la sexualidad.

Es importante reconocer que nuestras/os hijas/os son seres sexuadas/os. Respetar sus maneras de sexuarse, sus tiempos (ir de rosa, jugar con muñecas, búsqueda de intimidad...). Expresarnos sexuadas/os.

Responder a sus preguntas de forma clara y honesta. Para una buena respuesta lo más importante es la disposición. El niño o la niña debe poder percibir que se le quiere contestar a él o ella. Si no sabemos algo lo decimos y podemos comprometernos a buscar las respuestas y emplazarles a hablar cuando las hayamos encontrado. Más importante que lo que se les cuenta es que aprendan con quien pueden contar.

Hablar de sexualidad es hablar de amor, enamoramiento y sentimientos; del cuerpo, sus cambios, del placer, de los deseos, de los afectos. Puede ser un buen método hablar desde nosotras/os, de cómo nos sentimos, qué nos gusta, de qué nos arrepentimos, qué deseamos, qué nos sorprende.... Podemos aprovechar las oportunidades: viendo una peli, leyendo un cuento, expresando un sentimiento, expresando nuestra propia ternura...

Respetar su autoexploración, el descubrimiento de su cuerpo, el descubrimiento de su placer, el descubrimiento de lo que son. Conocer nuestro cuerpo nos ayuda a saber con lo que disfrutamos. La puerta para la satisfacción es hacer lo que uno desea hacer; sentir que lo que se hace es realmente lo que se desea hacer.

ME CONOZCO. ME QUIERO. ME CUIDO.

Rebeca Juárez y Paloma Trapero
(sexólogas)

Educación Afectiva-sexual C.E.I.P. Isabel la Católica, Madrid.



LA EDUCACIÓN SEXUAL EN LA INFANCIA y PREADOLESCENCIA

La educación sexual comienza con el mismo proyecto de pareja o proyecto personal de querer procrear, y con nuestros/as pequeños/as, en el mismo momento de nacimiento. La educación de los sexos consiste en comprender y fomentar el niño y la niña que son (sin imposiciones de género), para que crezcan desde el placer de descubrir el mundo, teniendo como referentes positivos, las personas adultas que les rodean.

Implica otorgarles además del cariño, herramientas de comprensión de su desarrollo físico, emocional y psicológico. De esta manera, ellos y ellas crecerán aprendiendo a expresarse, a conocerse, a comprenderse y a saber cómo quieren o no comunicarse y relacionarse con las demás personas. Aprenderán a conocer, querer y cuidar sus sexualidades. Poder expresar sus

deseos, sus limitaciones, relacionarse desde lo que apetece, saber decir sí a lo que gusta y no a lo que disgusta. En definitiva aprender a valorarse valorando a los demás, a pronunciarse respecto sus proyectos respetándose a sí mismo/as.

La sexualidad es una cualidad del hecho de ser sexuado, es una potencialidad y un valor a ser cultivado. La sexualidad no es algo que se hace, es algo que se es.

La intervención se encuadra dentro del marco teórico del Hecho Sexual Humano*, que describe la realidad sexuada de los sujetos como seres biográficos, que se van haciendo de uno y otro sexo a lo largo de toda su vida.

El planteamiento parte de una actitud de comprensividad y cultivo, entendiendo que el sexo es un valor que merece ser conocido y promocionado. El hecho de ser sexuado implica diversidad, lo que supone riqueza a nivel humano.

Contenidos charla para padres/madres

- Aproximación al Hecho Sexual Humano. La comprensión de la sexualidad: conocerse, valorarse, expresarse y compartirse.
- La sexualidad evolutiva en las edades de 3 a 12 años.
- Acompañar las sexualidades.

EL HECHO SEXUAL HUMANO

Sexo

Es la identidad sexual, lo que yo siento que soy, hombre o mujer. Es un hecho de autoconsciencia. La identidad sexual está compuesta por infinidad de rasgos sexuados. Todos y todas tenemos rasgos masculinos y rasgos femeninos (intersexualidad).

**Propuesto por el sexólogo Efigenio Amezúa.*

Sexualidad

Es la manera en que yo expreso mi manera de ser hombre o de ser mujer. No hay una única sexualidad sino tantas como formas de ser sexuados/as.

Erótica

Es el deseo que nos nace hacia el/la otro/a como condición de ser seres sexuados/as, es el motor del encuentro. Es algo que nos nace, no es una elección.

Amatoria

Son las conductas que se dan en la búsqueda, el encuentro y el desencuentro de los seres sexuados. El arte de amar es particular de cada relación.

Pareja

Ser seres sexuados tiene como consecuencia la unión de las personas. Hay muchas formas de ser pareja.

Procreación y familia

En las sociedades modernas la procreación se ha separado de la necesidad de supervivencia. En nuestra sociedad existen muchos tipos de familias (numerosas, monoparentales, progenitores del mismo sexo, producto de nuevo enlaces...)

LA SEXUALIDAD EVOLUTIVA

- DE 3 a 6 AÑOS. Alto grado autocontrol. Se desarrolla la coordinación motora fina. Expresiones de afecto. Se empieza a dar juego simbólico compartido.

- DE 6 a 11 AÑOS. Mayor concentración en lo que hacen. El centro de su propio universo, activos, inquietos, contradictorios.

- DE 11 a 12 AÑOS. Precisan de mayor intimidad. Separación entre chicos y chicas. Inicio de cambios corporales.