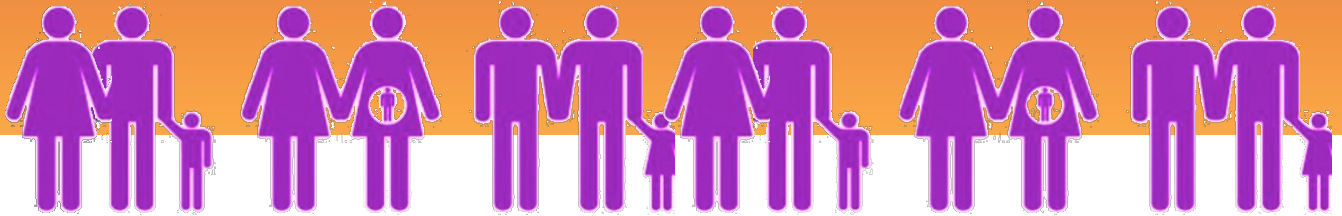


Jaki-TKO madres/padres

Algunas ideas sobre la educación de los sexos para unas relaciones de buen trato.



 **emaizə**
CENTRO SEXOLÓGICO • SEXOLOGIA ZENTROA

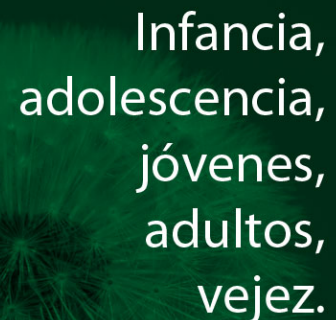
Algunas ideas previas

Si estás leyendo este material, quizá alguno de tus hijos o hijas hayan recibido unas clases de educación sexual en su centro escolar. Os hacemos llegar este material con el fin de que os sirva para saber cuál es nuestro punto de partida en cuanto a la educación sexual (o de los sexos) y para que conozcáis algunas nociones básicas que pueden ayudaros a que sigáis implicándoos en la educación sexual de vuestros hijos e hijas.

La sexualidad no son aquellas conductas que se llevan a cabo con los genitales, sino la manera en la que cada uno y cada una se vive como chico o chica.

Por lo tanto, la educación sexual debería ser la educación de los sexos, es decir la educación como hombres o mujeres que somos, que nos sirva para conocer, aceptar y gestionar nuestras emociones, sentimientos, deseos y conductas.

Hablar de sexualidad no es sólo hablar de relaciones eróticas, de prácticas de riesgo o de infecciones de transmisión genital. La educación sexual debe ser algo más amplio que englobe el trabajo de la autoestima, de la asertividad y del autocuidado y conocimiento de nuestro cuerpo.



Infancia,
adolescencia,
jóvenes,
adultos,
vejez.

Somos seres sexuados desde el comienzo de nuestra vida hasta el final de la misma, por lo tanto la educación sexual es algo que debe hacerse a lo largo de todo nuestro ciclo vital, teniendo en cuenta las peculiaridades de cada momento y atendiendo a las necesidades personales de cada etapa vital.

¿Quiénes hacen educación sexual?

Hemos de tener en cuenta que no es posible NO hacer educación sexual. Todas las personas la hacemos con nuestros comentarios e incluso con nuestros silencios.

¿Hay que ser experto/a para hacer educación sexual de calidad? La respuesta es NO. En la educación sexual se han de implicar:

- La familia aportando valores para respetar la diversidad en cuanto a las formas de ser hombre o mujer, la diversidad respecto a las distintas formas de amar o la diversidad a la hora de construir relaciones de pareja o familias.
- El profesorado

La familia ha de contribuir a educar a personas autónomas, responsables y seguras. De ese modo, hacemos educación sexual de calidad. Solemos pensar que la educación sexual ha de comenzar en la adolescencia, coincidiendo con las primeras relaciones eróticas compartidas o con el comienzo de la vida amorosa. Sin embargo empezar a hablar de sexualidad en la adolescencia, es un error que implica basar la misma en los riesgos.



Muchos padres y madres se quejan de que sus hijos o hijas no hablan con ellos de determinados temas al llegar la adolescencia, sin pararse a pensar que muchas veces ese diálogo no surge porque se plantea desde el interrogatorio. Además de esto, hay que tener en cuenta que si la sexualidad es un tema del que apenas se ha hablado en casa, es difícil que de repente, los y las adolescentes accedan a compartir aspectos de su vida íntima.

Una buena manera de comenzar a hablar con nuestros hijos e hijas sobre algunas cuestiones incómodas para ellos y ellas es hablar en primera persona sobre cómo las vivimos nosotros a su edad. De esta manera nos situaremos en una posición más cercana a la suya y el interrogatorio se convertirá en diálogo



Algunos vídeos de interés

Educación sexual integral, para charlar en familia.

Testimonios de padres y madres acerca de cómo fue su educación sexual en su infancia y adolescencia.

<http://youtu.be/DN6drIpDyf0>



La adolescencia.

Documental de la BBC

Documental sobre los aspectos bioquímicos que se suceden en la adolescencia, que ayudan a entender los cambios físicos, emocionales y sociales que suceden durante la pubertad

<https://www.youtube.com/watch?v=KC3epUj10XU>

La educación sexual en la familia

Entrevista a la sexóloga de Emaize Ana Ramírez de Ocáriz acerca de cómo hacer educación sexual en familia.

https://youtu.be/q1pRkw_sTNA



www.emaize.com || emaize@emaize.com || 945 265 896

